



あけましておめでとうございます 今年も健康に過ごせますように



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

後期後半が始まりましたが、お正月気分から抜け出せていない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、**3つのスイッチ**で学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

朝ごはんって どうして大切?



文部科学省の中学生を対象とした調査によると朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題の正答率が10%以上高いという結果が分かりました!



▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

保護者の皆様へ



おねがい

*冬休み明け以降も感染症が流行しやすい時期となっています。今後も引き続き、登校前にお子さんの健康観察に対するご協力をお願いいたします。

検温 (平熱より1℃以上高い→発熱の可能性あり)

健康観察 (風邪症状、食欲はあるか、よく眠れていたか)

*冬休み中に、歯科や眼科などを受診されたお子さんは、「**受診のおすすめ**」の提出をお願いいたします。

おいせ

<スクールカウンセラー来校日>

1月19日(金) 2月29日(木) ※今年度 最終日

- ・時間は13:00~17:00です。
- ・保護者の皆様もカウンセリングを受けることができます。希望される場合は学校へご連絡ください。(養護教諭もしくは学級担任にご連絡ください。)