



鳥海中学校 保健室
No.18
令和8年1月14日(火)

あけましておめでとうございます🎊

2026年も皆さん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!! 『お正月気分から抜け出せていない』という人はいませんか?
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?



中学生を対象とした調査では、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、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッとする話ではないでしょうか。

▶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動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。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

【食事に関する豆知識👉】

★ 試験前の朝食は、米がオススメ!

⇒ ごはんの方がゆっくりと消化・吸収され、エネルギーとして長持ちするからです。



★ 試験前の朝食でパンを食べる際の注意点!

⇒ 菓子パンのような甘いパンは、血糖値を急激に上昇させてしまい、試験中に眠気を起こす可能性があります💧
どうしてもパンが食べたいパン派さんは、野菜をはさんだサンドイッチや、おかずとしては、ハムエッグがオススメです。



でも、やっぱりパンが食べたいんだよね...という
そのアナタ!!

冬の寒さ、勉強・受験の不安、人間関係・・・

ツライと思うことはすべて

ストレス

です！！

『自分、あてはまってるかも・・・』という人、いませんか？

心の声に
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。



【ストレスの解消方法】

- ストレッチをして身体の緊張をほぐす
- ゆっくりと湯船につかる
- 好きな音楽を聴く
- 好きな香りをかぐ
- 温かい飲み物を飲む
- 瞑想して集中力を高める
- 腹式呼吸でリラックス などなど・・・



小さな♡幸せ 探してみよう♡

ココロが疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず・・・。小さな幸せ探しがクセになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。ぜひ試してみてください



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が続きます。全国ではインフルエンザB型も2か月早く流行し始めているようです。今後も引き続き、登校前、お子さんの健康観察への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、顔色)

＊冬休み中に歯科や眼科などを受診された場合は、「受診のすすめ」の提出をお願いいたします。

おいらせ

<スクールカウンセラー来校日>

- ・ 1月16日(金) 2月20日(金) 3月2日(月) ※ 今年度はのこり3回です
- ・ 時間は 13:00 ~ 16:00
- ・ 保護者の皆さまもカウンセリングを受けることができます。希望される場合は担任の先生、養護教諭、または教頭先生までお声かけください。