



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



スイッチ! ②

朝ごはん



スイッチ! ③

運動



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。

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。

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?



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。

朝ごはんってこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた



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、がんばるにはます朝ごはんから。

朝ごはんを食べていない



【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。



でも、やっぱりパンが食べたいんだよね…というそこのアナタ!!

★ 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。



冬の寒さ、勉強・受検の不安、人間関係…

ツラい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
んか？

心の声に
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

体がだるい

集中できない



どれも心の不調のサインかも
しません。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、たまたまストレス
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…。小さな幸せ探しの習慣になると、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

おねがい



保護者の皆様へ

*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°C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、よく眠っていたか、顔色)

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

おらせ

<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
- ・保護者の皆さん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。