

ほけんだより 11月

2021.11.16 鮫川中学校
発行責任者：校長 相馬慶二
文責：養護教諭 角田千紘

Beautiful After Clean 始動！

11月9日（火）より、毎週火曜日の朝の学活で「Beautiful After Clean（清潔検査）」を実施します。内容はハンカチ・ティッシュを持っているか、つめが長くないかです。石けんできれいに洗った手をジャージで拭いていませんか？つめが長いままで、汚れが溜まっていませんか？清潔にしておくことが感染症の予防にもつながります。これをきっかけに意識していきましょう。

トイレ掃除ボランティア

11月9日（火）の放課後、生徒たちがトイレ掃除を行いました。トイレは掃除をするのに消極的になる場所ですが、「学校のトイレを自分たちできれいにしよう！」と保健給食委員会の生徒が前向きにとらえ、動きました。また、一緒にトイレを掃除してくれる生徒を募集したところ、3年生を中心に多くの生徒が自主的に参加しました！ありがとうございます。



2階の男子トイレ担当



2階の女子トイレ担当



1階と3階の男子トイレ担当



1階の女子トイレ担当



3階の女子トイレ担当

早くトイレ掃除をしてくれたみなさん、ありがとうございました。
このきれいな状態が保てるよう、
使用する際は次の人のことを考えて使用していきましょう。

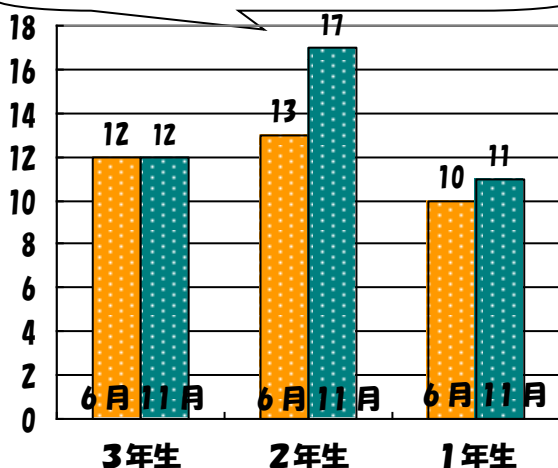


朝食見直そう週間運動を実施しました

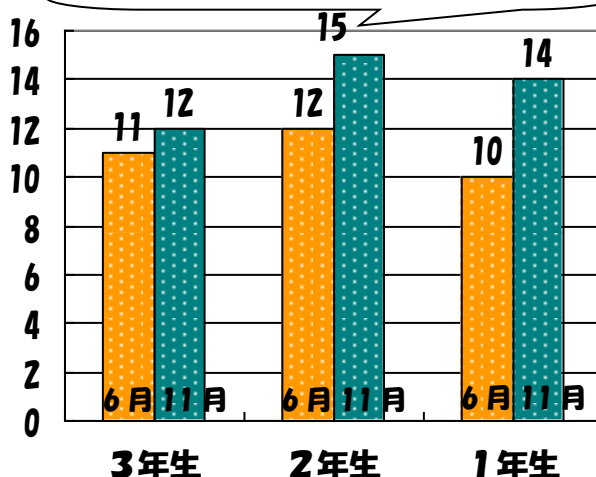
11月8日（月）から12日（金）の5日間、「朝食について見直そう週間運動」を実施しました。この運動は、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を身に付けるために、福島県全体の小中学校で取り組んでいます。その結果について、お知らせします。

11月の鮫川中の朝食摂取率は99%でした!!

朝食に野菜を食べた人は55%



朝食に汁物を飲んだ人は56%



朝食で活動スイッチON

① 脳が目覚める・・・集中力・記憶力アップ!そして心も安定

脳を働かせるために必要な「ブドウ糖」は、体内にたくさん貯めておくことができません。そのため、朝食を食べて脳のエネルギーを得る必要があります。



② 体が目覚める・・・体温が上がる!けが防止!

朝食を食べると消化管の働きが活発になり、血液が消化管に集まります。すると、体内に熱が生じ体温が上がります。その結果、体が目覚めて活動しやすい状態になります。体温が上がることで免疫力も高くなります。

③ 腸が目覚める・・・便秘予防!

排便にぴったりのタイミングは朝食後です。朝起きた空腹時に食事をすると、腸がよく働くからです。朝食後は必ずトイレに行くなど規則的な排便習慣を付けましょう。

④ 体内時計をリセットする!

人間には「体内時計」といって、人が朝に目覚め、日中に活動し、夜は脳と体を休めるというリズムがあります。体内時計の1日は約25時間で、地球の1日と1時間のずれがあり、そのずれが体調を悪くさせます。朝食を食べる事によって、体内時計のずれが元に戻り、体の調子が整います。

