

# ほけんだより 冬休み号

2023.12.21 鮫川中学校  
発行責任者：校長 角田敏文  
文責：養護教諭 角田千紘

## 冬休みを健康に過ごそう

もうすぐ待ちに待った冬休みです。年末年始は楽しい予定もあり、ついつい夜更かしをしたり、朝起きるのが遅くなってしまったりするかもしれません。生活リズムの乱れは体調不良の原因の一つです。より良い新年をスタートさせるためにも、そして3学期に元気に登校できるよう、冬休み期間中も「早寝・早起き・朝ご飯」を意識して過ごしてください。



### ◎早寝早起き

中学生に必要な睡眠時間は**8～9時間**です。自由な時間が増える冬休みだからこそ、自分で時間のコントロールを行い、「早寝・早起き」を心がけてください。

### ◎バランスの良い食事

バランスの良い食事とは「主食・主菜・副菜・汁物」がそろった食事です。特に朝食は、体や脳を動かすためのスイッチの役割があるため大切です。冬休み中も朝食を食べましょう。

### ◎適度な運動

適度な運動は免疫力を高め、肥満予防やストレス解消の効果があります。意識して体を動かしましょう。



### ◎感染症対策

年末年始は、出かける機会や人が集まる機会が増えます。手洗い・換気、マスクの着用などの感染症対策を行いましょう。

## 受験生を応援！ 睡眠と食事で受験対策

1・2年生も必見

### 睡眠で記憶力UP

脳は寝ている間に記憶を整理し、定着させます。そのため、**睡眠時間が短いと、学習したことを整理する時間が短く、記憶が定着しにくい**そうです。『寝る前に暗記をしてからしっかりと睡眠をとり、朝起きたら確認をする』というサイクルを繰り返すことが、記憶の定着につながります。



### 食事で学力UP

#### ○脳のエネルギー源 = ブドウ糖

脳のエネルギー源である。 食材：米、パン、麺、芋類



#### ○記憶力を高める = DHA

神経伝達物質を増やして、情報の伝達をスムーズにする。

食材：まぐろ、さば、ぶり、さんま、うなぎ



#### ○集中力を高める = カルシウム、鉄分

脳の異常な興奮を抑え、イライラ解消や心の安定につながる。

食材：カルシウム→牛乳、豆製品、海藻類、小松菜、

鉄分→レバー、ひじき



## 保護者のみなさまへ

明日で2学期が終了します。2学期も学校保健委員会や食の授業の感想など、保健行事へのご協力ありがとうございました。行事の多い2学期の中で、生徒のみなさんが成長する姿を身近で見守ることができ嬉しく思います。冬休み中も心と体の健康を保ち、元気に3学期を迎えられるよう願っています。

