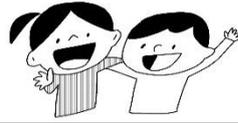
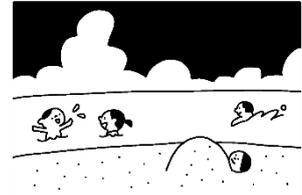


保健だより



日高市立高萩北中学校
保健室
なつやすみ号

夏休みも、早寝早起き朝ごはん



もうすぐ夏休みを迎えます。お休みに入るとどうしても朝早く起きないでダラダラ過ごしてしまう…人もいるのではないのでしょうか。楽しく元気に思い出いっぱいの夏休みを過ごすためには、早寝・早起きをして、3食しっかり食べて生活のリズムを整えることが大切です！これまでの生活習慣も見直して規則正しい生活リズムを心がけましょう。規則正しい生活習慣は、感染症対策の基本です。夏休み明けに成長したみなさんと会えるのを楽しみにしています！

よく眠るといいことがいっぱい！

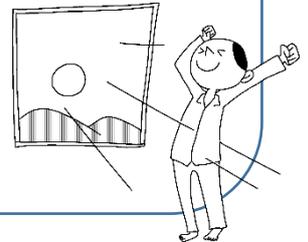
睡眠には、頭と体の疲れを回復させる役割があります。また、睡眠時に成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりする効果があります。夜更かしせずになるべく早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

ぐっすり眠るために、寝る直前にテレビやスマホ、ゲームなど強い光を見ないようにしよう！



早起きして、朝日を浴びよう！

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。このずれを修正してくれるのが「朝の光」。早起きをして、朝の光を浴びて体内時計を整えましょう！



朝ごはんは脳を目覚めさせる！

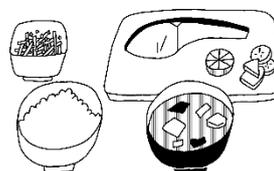
私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」だけ！日中はもちろん、寝ている時もエネルギーとして使われているので、朝は特に体内のブドウ糖が減っています。朝ごはん、ごはんやパンなどから炭水化物（ブドウ糖）を補給することで脳の働きが活発になって集中力が高まります。朝ごはんを食べて一日をスタートしましょう。



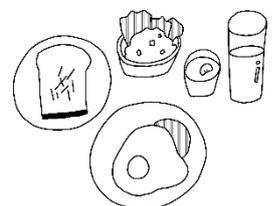
どんな朝ごはんがいいのかな？！

朝食は、主食、主菜、副菜、汁物（飲み物）をそろえて栄養バランスよくとることが望ましいです。

和食



洋食



☆朝ごはんのステップアップ☆

STEP1 主食

朝ごはんを食べていない人、寝坊しちゃった人は、まずは主食を食べましょう。

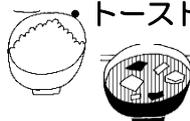
- 例
- ・おにぎり
 - ・トースト
 - ・ロールパンなど



STEP2 主食+1品

主食だけ食べている人は、1品増やしてみましょう。

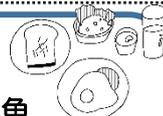
- 例
- ・ごはんのみそ汁
 - ・トーストとサラダ など



STEP3 主食+2品

主食、主菜、副菜をそろえた朝ごはんにしていきましょう。

- 例
- ・ごはんのみそ汁と焼き魚
 - ・トーストとサラダと目玉焼き など



BJ(便利を上手に)使って心も体も元気に

インターネットは便利で大きな可能性があり、世界中とつながることができます。一方で誹謗中傷による被害や犯罪に巻き込まれるケースが多発しています！一人一人が意識をして自分の身を守ることが大切です。

困ったことが起きたら相談する

よくわからない請求書など、困ったことがあったら必ず家の人に相談しよう。



インターネットで仲間外れにしない

ネット上で悪口を書いたり、仲間外れにしたり、友達の写真を勝手に送るなどしてはいけません！



個人情報は書かない

自分の名前、住所、電話番号などをインターネット上に書き込んではいけません。
(写真で居場所が特定できることもあります。)



インターネットで知り合った人に会わない

インターネット上で知り合った人に直接会うのは、大変危険なのでしてはいけません。



夏休みは、治療のチャンス！

健康診断終了後、医療機関での受診が必要な人には、結果のお知らせをお渡ししました。お知らせをもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。

