

今月の  
保健目標

## けがの予防につとめよう

夏休みはどのように過ごしましたか？勉強を頑張った人、部活動に励んだ人、友達と遊んだ人、たくさんあると思います。みなさんが充実した夏休みを過ごせていたら嬉しいです。これから体育祭の練習が始まります。引き続き、熱中症に気を付けて過ごしましょう。

## ご挨拶



養護教諭の栗理沙（しずくりさ）です。  
8月から国分寺中学校に勤務しています。  
どうぞよろしくお願いいたします。

運動・スポーツ時の  
ケガを防ぐために

朝ごはんを  
しっかりと  
食べておく

具合が  
悪いときは  
無理をせず  
休む

十分に  
睡眠を  
とっておく

水分を  
こまめに  
補給する

実施前後に  
ウォーミングアップと  
クールダウンを行う



## スポーツ振興センター給付金について

スポーツ振興センターの給付金申請から給付まで、例年2か月程度と案内しておりますが、給付決定まで2か月以上お時間をいただくことがあります。お待たせして申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

## 9月1日 防災の日

防災グッズの準備と確認、避難場所の確認をしておきましょう



## 小中一貫コーナー

## 【健康の土台】

～生活習慣チェックはじまります～

## 耳のマッサージ



早寝・早起き・朝ご飯・・・大切だと分かっていても難しいこともあります。

「早く寝なよ」と言っても、「眠くない」「寝られない」と訴えることもしばしば。健康のために大切な睡眠が「寝なくてはいけない＝義務」になっては親子共に辛くなります。

眠りを促すホルモンに「メラトニン」があります。これは、日中外遊び（日光を浴びる時間）が長いと多く分泌されます。また逆にスクリーンタイム（メディア使用）が長いと分泌が減り寝付きにくさにつながります。

眠る時は、照明を消しメラトニンの分泌を増やすことをお勧めします。

耳のマッサージであたためることもお勧めです。



# 9月3日~7日 生活習慣見直しweek

## 見直しましょう☆彡 夏休み明けの生活習慣

9月になり、暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるころです。毎日を元気に過ごすためには、生活のリズムを整えることが重要です。生活のリズムが乱れると、体力・気力・学習意欲の低下にもつながるといわれています。今月は運動会も控えています。実力を発揮するためにも、生活習慣を見直して、規則正しい生活を心がけましょう。

### 生活のリズムを整えるための2つのポイント

#### ①朝、太陽の光をあびる



早起きして朝の光を浴びると、体の中にある「体内時計」が24時間周期にリセットされます。

※体内時計が乱れると、病気や体調不良もおこりがちに

#### ②朝食をしっかり食べる

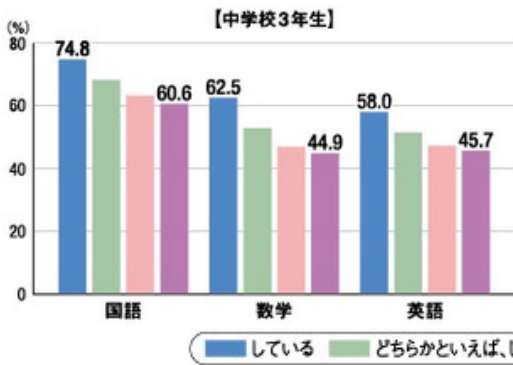
朝起きた時には、夕食でとったエネルギーは消費されて体に残っていません。朝食を食べることで、栄養が脳や体にエネルギーが補充され、血流も上がり活動がスムーズに行えることにつながります。



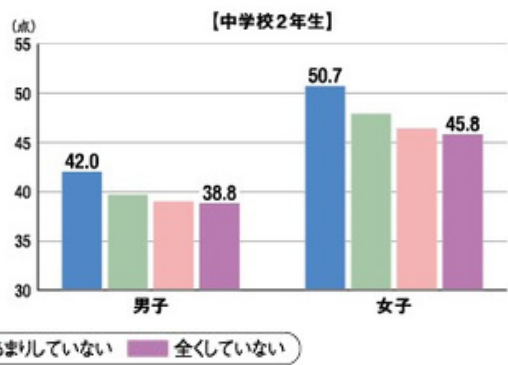
### 朝食をしっかり食べて、体力・学力up

毎日朝食を食べている人のほうが、食べていない人と比べると体力テストの合計点や、学力調査の平均正答率が高い傾向にあるというデータがあります。朝食をしっかりとることで、朝から活発に活動することが出来るようになります。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



出典：文部科学省「令和元年度全国学力・学習状況調査」  
注（質問）あなたは次のようなことをしていますか。当てはまるものをひとつずつ選んでください。「毎日朝食を食べている」（選択肢）「している」「どちらかといえばしている」「あまりしていない」「全くしていない」

#### ☆☆ 朝食をレベルアップさせましょう ☆☆

◎何も食べていない人は・・・ → 少しでも良いので何か食べましょう

◎パンやご飯などの主食だけ食べている人は → 何かおかずを食べましょう

◎野菜などの副菜を食べていない人は・・・ → 野菜入りの汁物や、和え物・サラダなどを食べましょう

