

保健だより

令和7年12月5日
加茂市立須田中学校
どの子ども健やかに
育てほしい

元気アップ特別号
生活リズムを整え
充実した学校生活を送ろう

輝く君の未来
睡眠リズムを整え
朝を快適にスタートさせよう!

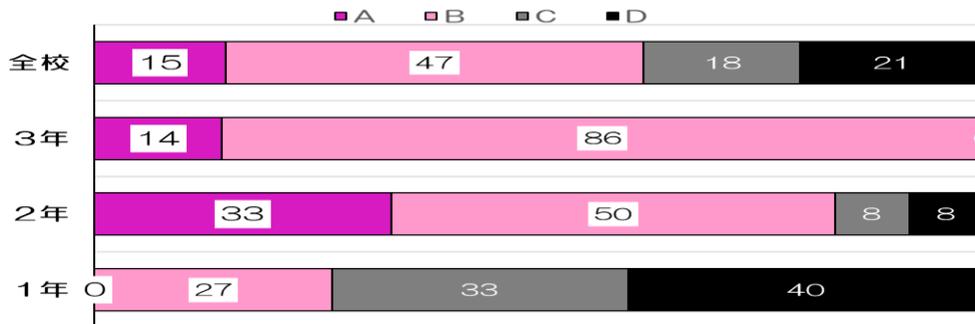
～元気アップ週間 集計結果より～

1学期→2学期 学年項目別達成率(%)



		早寝	早起き	朝ごはん	メディア	マイルール	合計
1年	6月	59	64	79	43	61	61
	10月	70	55	79	35	59	60
2年	6月	88	94	94	69	94	88
	10月	90	94	97	83	91	91
3年	6月	80	100	94	77	87	88
	10月	77	100	97	84	83	88
全校	6月	73	82	87	59	78	76
	10月	79	78	89	63	75	77

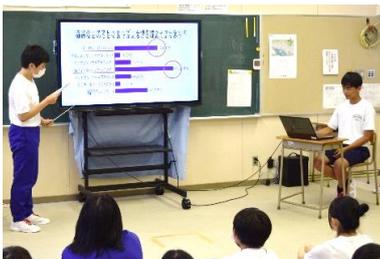
2学期 学年評価別の達成状況(%)



評価区分

- A: 250満点
- B: 200点以上
(平均1日4個O)
- C: 150点以上
(平均1日3個O)
- D: 150点未満

元気アップ前の健康集会の様子 (保健給食委員会)



2学期は、1学期の結果を基→に、委員からのアドバイスを紹介しました。(漢字一文字で表現)その後、集中力や記憶力の脳トレを全校で体験しました。

←1学期は、全校生活習慣アンケートの結果を発表し、改善した方がよいポイントなどを考えてもらいました。元気アップの取組についても説明しました。



↑「守」「律」「見」「焦」「早」等

保護者の方からたくさんのコメントをいただきました。ありがとうございます。一つ一つが子どもたちのやる気につながると思います!

【成果と課題】

- ①「早寝・朝ごはん・メディア」の達成率は向上した。
- ②約5割の生徒に、点数アップの改善がみられた。(満点含む)
- ③達成状況に、学年差がみられる。

健康的な生活習慣は一生の宝物です!

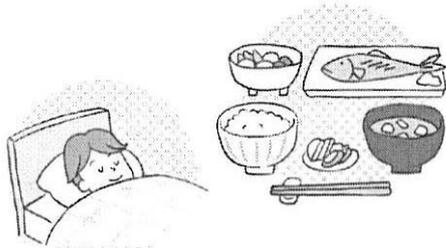
生活リズムを整え、免疫カアップ・元気アップ!

体を守る機能 免疫 について

体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃し殺す、また排除する働きを「免疫（病気を免れる）」といいます。免疫には個人差があり、同じような状況で同じような行動をしていても、風邪をよく引いてしまう人もいれば、元気な人もいるのはそのためです。

これからの時期は、感染症が特に流行しやすいので、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。以下の5つのことは免疫カアップに有効とされています。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠（休養）



適度な運動

ストレスの発散



よく笑う



寒い冬の朝は、「ふとんから出たくないよ〜」というみんなの声が聞こえてきそうですが、生活リズムの定着には、起きる時刻を決めることが大切です。 **目標 6:30**

- ① 朝起きたら、カーテンを開け陽の光を浴びます。
(部屋の電気をつけるだけでも可)
- ② 土・日の寝だめはいけません。
休日もだいたい同じ時間に起きましょう。
(平日と休日の起床が2時間以上ずれると時差ぼけ状態になるそうです)
- ③ 仮眠は、お昼休み 20分以内にしませう。下校後の仮眠で1~2時間も寝て、夜中に起きて勉強するのはお勧めできません。(学校の授業は8:30スタートです! 午前中から脳が働ける状態にしましょう)

質問 朝ご飯を食べないと、脳に何のエネルギーが不足して頭がぼおーとするのでしょうか。

- A: ブドウ糖
- B: 鉄分
- C: たんぱく質



こたえ A: ブドウ糖

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され脳の働きを活発にします。

人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分です。それ以上は無理! 夕食後から翌日の昼食まで何も食べないと脳がエネルギー不足状態を起こします。

朝食で3つのスイッチを「ON」にしよう!

- ① 脳の目覚まし: 脳のエネルギー
- ② 体の目覚まし: 体温上昇
- ③ 腸の目覚まし: 排便リズム

* 主食・主菜・副菜が
そろるといいですね!

