

保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室

令和4. 11. 11

【第6号】

体の土台作りの一つ、食事。

バランスよい食事をとり続けることは、学習にも運動にも良い影響があります。

食欲の秋、美味しく食べて、賢く健康な体作りをしていきましょう。

HP に、以前発行した食事特集の保健だよりを掲載予定です。気になる人は HP も見てくださいね。

体の土台作り
其の壱～食事

11月の保健目標
**食生活を
見直そう**



**小見中生が、健康で元気な
体の状態で過ごすために**

今の現状、課題を見て、今より体の状態をよくするために取り組むこと。
各学年で考え、取り組みを決めました

1年生

- ・苦手な物でも一口は挑戦してみよう。
- ・三角食べを意識しよう。
- ・給食前に呼びかける。
- ・帰りの会の連絡で、その週の朝食調査をしよう。

2年生

- ・給食を完食できるように給食前に呼びかける

3年生

- ・毎週水曜に朝食調査
- ・「嫌いなものでも一口は食べよう」と、給食前に呼びかけを行う

自分の食生活は、どうだろう？

- ・朝食は、食べる？食べない？
- ・野菜は、食べる？食べない？
- ・肉や魚は、食べる？食べない？
- ・お菓子、サプリメント、エナジードリンク等の量は、ほどほど？多い？

体に必要な栄養素は、食事・食材から摂り入れましょう。

**食べる・動く・眠る、で健康で元気な体作りを！
元気な体で、何でも挑戦していこう！！**

小見中保健委員会

食生活のポイント

参考：千葉県栄養士会HP 「思春期の食事と健康」より
作成：小見川中学校 保健室

**まず、朝食を。
そして、
3食をしっかりと**
Canva
脳細胞が働き、授業に集中できる。

**「脳の働きを活発にする食事」は、
バランスの良い食事から**
Canva
イライラを鎮めたり、脳の働きを良くする効果がある。

**いろいろな種類を
食べよう**
偏食せず、和・洋・中とバラエティ豊かな献立を。

**塩分や動物性脂肪は
適量に**
塩分が多いと高血圧や肥満の原因に。
外食や加工食品の取り方も注意

食物繊維を十分に
腸を刺激し便秘解消。生活習慣病予防にもなる。

**間食は食事との
バランスを考えて**
牛乳やヨーグルト、果物など食事だけで不足しやすい食品をおやつにしよう。

砂糖の量を抑えよう
菓子類、清涼飲料水の取りすぎに注意しよう。

**よく噛んで
ゆっくり食べる**
噛むことで脳が活性化し脳の働きがよくなる。
肥満の予防にもなる。

カルシウムを十分に
思春期は、必要量が増えます。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくったり、イライラの解消に役立ちます。

**サプリメントの
頼りすぎに注意**
栄養摂取は毎日の食事から。サプリメントの過剰摂取は体に害がある、と報告されています。

生活リズム日誌記入期間 11月12日(土)～11月19日(土)

体の土台作り
其の二～睡眠

【記入について】

- ① 未来の自分のために、どんな睡眠パターンにしていくかを考える。
- ② 1週間生活リズム日誌の記入
- ③ 取組後の自分の睡眠を振り返り、改善ポイントを探る。

体の土台作りの一つ、睡眠。

自分の睡眠をチェックしよう。

睡眠は脳のクリーニングタイム

記憶の定着

脳の疲労を取る

睡眠中に脳内で、「記憶の定着」「脳の疲労を取る」ことが行われています。十分な睡眠で海馬（記憶に関する部分）の成長に関わることがわかっています。

【朝たくさん食べて夜少なくなったら寝るのと、朝少なくて夜多くなったら太るとは本当ですか？】
A-夜は動かないからカロリー消費が少ないので太るのではないでしょう。
【ご飯がお腹にどんどん入ってしまつときは、お水を飲むのはいいですか？それとも、他に解決策ありますか？】
A-お水 OK。食べ過ぎたら運動をすると良い。食べ過ぎたら、先に野菜をとる。スポーツを続けているのであれば、よいのでは？
【お食事をたくさん食べて夜ご飯は少ないのですが、太りますか？】
A-太るとは言い切れないと思います。
【どんなおやつならたくさん食べてもいいのですか？】
A-たくさん食べていいおやつというより、量に注意し夕食に影響が出ない程度にしましょう。
【甘いものの食べ過ぎはどれくらいからですか？】
A-夕食が食べられない時、休みの増え方が急激な時は注意しましょう。
【夜お腹がすいた時に食べてもいい物はありますか？】
A-場面によりますが、消化の良い物で例えばうどん、おにぎりなど。
【夕食、副食などを食べる時の、健康的な順番が知りたいです】
A-三角食べ（順番にぐるぐる食べる）をして残さず食べる。スポーツをして、エネルギーが必要な子はご飯から食べる。腹が空いた子は野菜から食べる。
【お肉をたくさん食べることは、よくないことなのですか？】
A-偏ると良くない。野菜なども取っていただくといいでしょう。
【食べる食べ方や食べものを教えてください】
A-食物繊維（きのこ、野菜）を先に食べる。よく噛むこと。（一口20〜30回）おがずを噛み砕いて、ご飯の食べ過ぎを予防。
【やせるためには】
A-よく噛む。一口をよく噛む。目安は、一口20〜30回。噛み砕かずにする。味がよくないと、ご飯が進んでしまう原因になります。
【食べ過ぎ防止の方法を教えてください】
A-よく噛む。一口をよく噛む。目安は、一口20〜30回。噛み砕かずにする。味がよくないと、ご飯が進んでしまう原因になります。
【家族がお菓子を食べてしまうのを防ぐにはどうすればいいですか？】
A-小分けにして食べる量を自分で決める。自分で買う楽しみを作ってみよう。
【夜に塾があるので、1日4食に近い食生活になってしまいます。それでも健康を保つ方法はありますか？】
A-夜食は消化の良い物や、塾に行く前に食べる分と帰った後で食べる分を分けて食べるようにすると良いです。
【お肉をたくさん食べることは、よくないことなのですか？】
A-偏ると良くない。野菜なども取っていただくといいでしょう。

2年前の保健だよりで、食事について小見中生の質問に、香取市学校給食センターの栄養教諭の先生にお答えいただいたものを記事にしています。（左は、一部抜粋）

詳しくは、小見川中 HP の保健室から、のページをご覧ください。

よい睡眠は、就寝1時間前からスタート

寝る1時間前に、スマホやパソコンはオフに

睡眠の途中で目覚めても、スマホを見るのはやめましょう。



寝る1時間前に、オフ

リラックスする副交感神経の働きが優位になるようにして、質の良い睡眠を手に入れましょう。

楽しいことを考えて就寝しよう

その日の楽しかったこと、良かったことなどをいくつか振り返ってみよう。



悩んだまま眠ると、ネガティブな情報が脳に定着してしまいます。ネガティブな情報を脳から追い出し、睡眠の質を上げるために、楽しいことを考えて寝てみよう。

参考：「ぐっすり眠れる睡眠の本」宝島社より