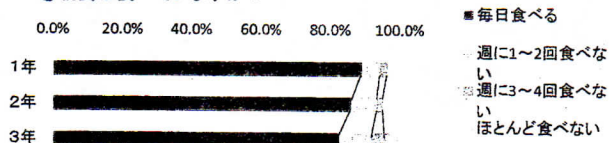


③ 朝食は食べていますか？

	毎日食べる	週に1～2回 食べない	週に3～4回 食べない	ほとんど食べ ない
1年	89.1%	5.4%	2.2%	3.3%
2年	86.1%	7.4%	1.9%	4.6%
3年	82.8%	9.4%	3.9%	3.9%

③朝食は食べていますか？



・全学年8割以上が毎朝食べると答えています。しかし、前年のデータと比べますと1・2年生では、90%台 3年生は78%で毎朝食べていると回答。毎日朝食を食べると回答した人はやや減少傾向にあります。

《朝食の大切さ》昨夕の夕食からすでに10時間近く経っています。そのまま朝食を食べずに学校へ行くとエネルギー切れになってしまいます。

脳の栄養ってなんでしょう…脳の栄養になるのは、ブドウ糖だけです。ブドウ糖の材料は、炭水化物…ごはんやパンです。

炭水化物以外にもタンパク質やビタミン類も摂れるバランスの良い食事が理想ですが、食欲があまりない時はパンやバナナだけでも食べて学校に行きましょう。

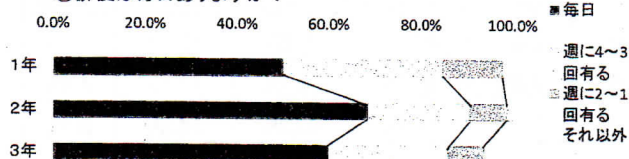
朝食をとらない理由を自由記述してもらいました。『食べると気持ち悪くなる』と言う答えが…これは、トレーニングと同じく普段運動しない人は、軽いジョギングから始めるように、少しの量から始めてみて下さい。他にも『食べたい物が無い』なども有りました。何なら食べられるか？お家の人と相談して用意してみませんか？

インターネットで、中学生の朝ごはんレシピを検索したら、【自分で作れる簡単レシピ】もたくさん有りました。自分でも調べてみませんか？ほけんだよりでもお知らせします。

④ 排便は毎日ありますか？

	毎日	週に4～3回 有る	週に2～1回 有る	それ以外
1年	50.0%	34.8%	13.0%	2.2%
2年	68.5%	22.2%	8.3%	0.9%
3年	59.9%	26.0%	7.9%	6.3%

④排便は毎日ありますか？



・週に2～1回や、それ以外、と回答した生徒さんが1年生15.2% 2年生9.2% 3年生14.2%いらっしゃいます。

排便について、1人で困っている生徒さんが結構いるのかも？と気づく結果となりました。

・朝の時間に余裕があると排便リズムが付きやすいようです。朝行けない場合も、1日に1回は、心がけてトイレタイムを作ってみましょう。

・水分をいつもより多めに取る、野菜を心がけてとる。お腹のお掃除も…少し心掛けてみましょう。

～ 朝食を中心とした食教育 ～

1年生は、12月12日 京都市教育委員会 体育健康教育室 廣瀬 彩香 指導主事(栄養士)を講師に『なりたい自分』のために 成長期の食生活—と言うタイトルでお話していただきました。

・朝食で脳と体の体温が上昇する事 ・脳のエネルギー源はブドウ糖だけ…主食(ごはん・パン)を手べルことが脳の活性化や集中力を高める事

・全国学力調査 朝食と学力の関係 ・朝食の内容と記憶力との関係 ・中学生が必要な栄養(特に不足しがちなカルシウム・鉄分) ・野菜の基準使用量等をわかりやすく教えていただきました。食という字は、『人』を『良』くすると書きます…と言われた言葉も印象的でした。

冬休みの前に…

今年1年を振り返ろう

あなたの健康通信簿

それぞれの項目を
10点満点で自己採点してみよう！

合計 ____/100点

- | | |
|---|----------|
| ① 毎朝同じ時間に起きることができた | ____/10点 |
| ② 3食しっかり食べた | ____/10点 |
| ③ 食後の歯みがきを欠かさなかった | ____/10点 |
| ④ 毎日、意識して体を動かした | ____/10点 |
| ⑤ ストレスを上手に発散することができた | ____/10点 |
| ⑥ テレビやゲームの時間はルールを決め、守った | ____/10点 |
| ⑦ 手洗いは、指の間やつめ、手首までていねいに行った | ____/10点 |
| ⑧ 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた
(指摘を受けなかった人は10点) | ____/10点 |
| ⑨ 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた | ____/10点 |
| ⑩ 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた | ____/10点 |

80点以上の人



素晴らしい！
継続は力なり。
その調子で冬休
みも元気に過ごそう。

79～50点の人



どの点数が低
かったかな？
自分のウイーク
ポイントを分析してみよう。

49点以下の人



とにかく今日で
きることからチ
ャレンジしよう。
冬休みの間がチャンス！



なんだか
カゼっぽいかも…

あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。水分補給もしっかりしましょう。食欲があるなら、特別に胃に優しいものを食べなくても大丈夫。バランスよく食べて栄養をとりましょう。体力が奪われてつらい、という状態でなければお風呂もOKですよ。



朝、
起きるのが
つらい。



寒い朝は、布団から出るのがつらいですね。暖房のタイマーを起床より少し前の時間に設定しておくことで少し楽に起きられるかも。また、寝る前にカーテンを開けておけば、自然と朝に日の光が部屋に入ってきて、体を目覚めさせるホルモンが出やすくなりますよ。



寒いのが苦手。
いい寒さ対策、
ないかな？

重ね着で層をたくさん作ると、あたたかい空気を外に逃しません。ただし、寒さで体が固まって血の巡りが悪くなっていると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほくすのも大事。



他にもみなさんの体のこと、心のことなどで相談があれば保健室へ