健康バッチグーグー

於福中学校
R3.3.26発行

令和２年度も、本日で終わります。４月からは、２年生は最上級生として学校の中核となります。１年生は中堅学年として３年生をサポートしていくことになります。心新たに、新年度を元気にスタートさせましょう。

のべ

1年間で保健室を利用した人の数

ケガをした	２１人
体調が悪い	８人

その他にも、身体測定や様々なことで保健室への来室がありました。病院で受診するけがもありましたが、この一年間、大きな病気もなく無事に終えることが保健室の一番の喜びです。

みなさんの健康情報に役立てることができたでしょうか？

春休みは　自分メンテナンス！

むし歯やむし歯になりそうな歯がある人メガネやコンタクトレンズのあわなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

なんとなくぼんやりしてしまったり疲れているなと感じている人は、休養をとって、リフレッシュしましょう。

からだと心のメンテナンスで新年度を元気にスタートさせましょう！

◎早寝・早起きのリズムを確立する。

朝起きて太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、そこからおよそ１５～１６時間後睡眠を促すメラトニンが分泌され夜に眠りやすくなります。つまり早寝早起きのリズムを確立するには、まずは早起きすること。それが早寝につながっていきます。

◎毎日朝ごはんを食べる。

朝ごはんは、一日を元気にスタートさせるために大切なものです。朝ごはんを食べないと昼食までエネルギー不足となり集中して学習ができません。また、朝ごはんをゆっくり食べるためには、早起きすることが大事です。

美祢市食育ネットワーク会議が開催されました

２月上旬から中旬にかけて、市内の保育園、幼稚園、小学校、中学校、関係機関の食育担当者による会議が各中学校区で開催されました。

会議では、コロナ禍での食育の情報交換や次年度の目標について協議しました。

於福中学校区の令和３年度の目標は**「朝食をステップアップさせよう」**です。