



ほけんだより

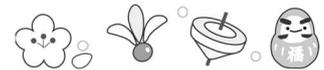
～1月号～

令和7年1月8日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標

食生活を見直そう！

新しい年を迎えました。
この一年が、健康で充実した1年となるよう、
今年も「健康習慣の大切さ」を伝えていきます！！



3学期がスタートしました！

進級や進学に向けて、体と心を整えましょう！！

<カラダづくりの基本！ここがポイント>

		
食事は3食とろう！ 特に、朝食をとると、 体温が上がります。	睡眠を十分にとり、 朝は早めに起きよう！	積極的に、 体を動かそう！

<気持ちも前向きに！ここがポイント>

- ① 自分の性格を知り、ネガティブな部分も認めましょう。
- ② 良いイメージを繰り返し描き、目標を持って行動しましょう。
- ③ 生活習慣（特に食事や睡眠）を整えましょう。
- ④ 体を動かし、ストレスを発散させましょう。



ストレスと上手に向き合えた結果、不安やプレッシャーを乗り越えて、結果が出せた人もいます。

それぞれの場面で、今よりも良い結果が出せたり、前向きな気持ちがもてたりするとよいですね★

食事の習慣や栄養のバランス、食べる量を見直してみよう

<p>食事はきちんととっていますか？</p> <p>食事の時間を決めて、食べる量や栄養を考えて食べましょう。</p>	<p>買い食いの習慣はありますか？</p> <p>栄養表記を見る習慣を付け、栄養バランスを意識して食品を選びましょう。</p>
<p>食べ物の好き嫌いがありますか？</p> <p>栄養の偏りは発育や成長に悪い影響を与えます。苦手な物も一口食べる習慣を付けましょう。</p>	<p>食事の量は適量ですか？</p> <p>体格やライフスタイルに合わせた食事のとり方をしましょう。</p>
<p>カルシウムをとっていますか？</p> <p>牛乳や乳製品、小魚、海藻類などは、歯や骨を丈夫にします。</p>	<p>運動はしていますか？</p> <p>パフォーマンスの向上は、運動・栄養・休養のバランスが大切です。</p>
<p>塩分のとり過ぎに注意していますか？</p> <p>塩分のとりすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病にかかるリスクが高まります。</p>	<p>便通は毎日ありますか？</p> <p>野菜や海藻類、豆類やきのこ類、果物などには、食物繊維が多く含まれます。</p>
<p>鉄分をとっていますか？</p> <p>レバーや肉類、卵やほうれん草などは、鉄分が多く含まれています。ビタミンCと合わせることで、鉄の吸収が良くなります。</p>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>お正月の暴飲暴食に気を付けましょう！</p> </div> 

登校許可書について

例年ではこれからのシーズン、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行がみられます。引き続き、学校でも感染防止対策に努めていきます。

「学校感染症治癒証明書（登校許可書）」のQRコードを掲載しました。

該当疾患にかかった際には、登校の際に提出してください。

用紙は、学校や新宿区のホームページに掲載されていますのでご活用ください。

又は、学校から渡すこともできます。



	<p>中学生のおやつ事情</p> <p>おやつには、3回の食事でもとり切れない栄養を補ったり、心のリフレッシュと一緒に食べる人とのコミュニケーションを図ったりする役割があります。</p> <p>中学生がとるおやつは、200キロカロリー程度を目安にし、3回の食事に影響が出ないように食べる時間や食べる量に注意しましょう。おやつに何を选ぶかも大切です。自分に足りていない栄養を考え、選んでみましょう。♪</p>
---	--

