



保健だより

令和8年7月24日
燕市立吉田中学校
保健室 NO.3
生徒→保護者

1学期は、感染症の流行もなく、元気に過ごせた人が多かったように思います。学校管理下のけがで通院した割合が高かったのは、自転車で登下校中の6件でした。雨で滑ったり、段差でバランスを崩したり、ちょっとした不注意がけがにつながったようです。暑い夏休みですが、ヘルメットを着用し、安全な自転車の運転を心がけてください。

花火イラスト

夏休みを元気にすごそう！

～『食事』『運動』『睡眠』は、生活リズムを整える3本柱～

夏休みも同じ時間に

起きる

寝る

就寝・起床イラスト

からだのリズムはいつも同じです。学校が休みでも、いつもと同じ時間で生活をしよう。

長期休みは、ついつい就寝・起床時刻が遅くなり、食事の時間や内容が不規則になりがちです。特に大きなカギとなるのは『睡眠』！就寝時刻が遅くなると“眠りの質”が低下し、朝の目覚めが悪くなったり、体内時計を狂わせたりします。「少しぐらい寝不足が続いても」と軽く考えるのは危険です。夏休みも、布団に入る1時間前にはメディア機器の使用をやめ、決まった時刻に布団に入り、部屋の照明を消すなど「眠る準備」を進めて質のよい睡眠につなげましょう。

生活リズムを keep → 夏を元気に過せる！ → 2学期も元気にスタート！

脳とやる気の不思議な関係

やる気が出ないとき、おすすめの方法があります。それは、とりあえず手を動かして、宿題に取りかかるという方法です。すると、自然にやる気のスイッチが入るそうです。

これは、私たちの脳は「今の状態が続くことを好む」からだと。つまり、「宿題を始めていない」ときは、その

状態が続くのを好むため、やる気は湧いてきません。

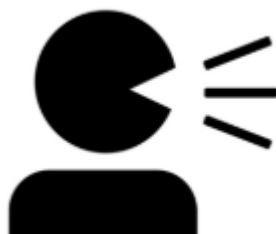
逆に、とにかく手を動かして「宿題をやっている」状態を作り上げれば、その状態を維持したくなる（＝やる気が出てくる）というわけです。

とても不思議な学説ですが、試してみる価値はありそうです。

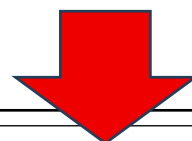
朝ごはんについて考えてみよう！

具合が悪くて保健室に来る生徒に問診を行っています。症状は？いつ頃から？朝食は？排便は？就寝・起床時刻は？メディア時間は？なぜ具合が悪くなったのか原因や思い当たることがないか一緒に考えます。

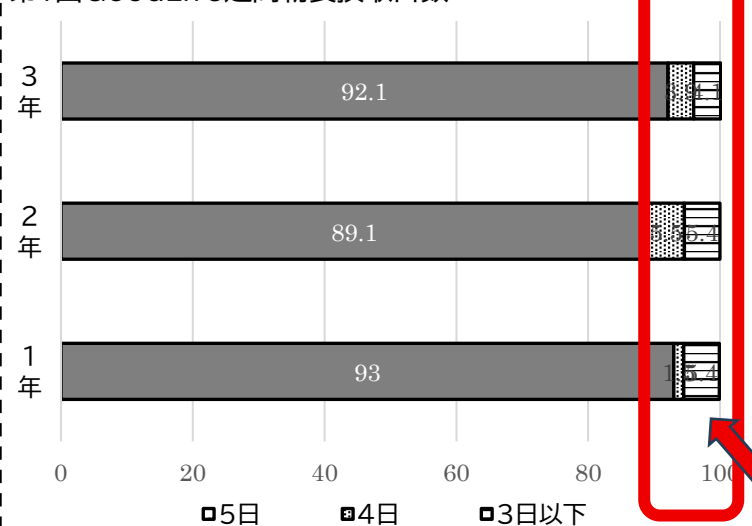
なぜ？朝ごはんを食べてこれなかったのかな？



- ①「時間がなかった。」「寝坊しちゃった。」
- ②「朝、食欲がなかった。」「食べなくなかった。」
- ③「食べると気持ちが悪くなる。お腹が痛くなっちゃう。」
- ④「いつも食べません！」
- ⑤「朝ごはんがなかった。」



第1回GoodLife週間朝食摂取日数



朝食を食べなかった理由として①が上位になっています。

②の場合、夜の食事のメニューや食べる時間が遅くないか見直そう。勿論、睡眠不足だと食欲も湧きません。

③は、受験シーズンが迫る頃「食べてテストの時にお腹が痛くなったら困る。」と…。今から、排便習慣をつけて腹痛対策をしよう！また、朝食未摂取だと脳が働かず、集中できないため、学習効率が低くなります。

④は、食べない習慣が定着？！実際に第1回 GoodLife 週間の結果を見ると期間中 8.6%の吉中生が5日間パーフェクトではなかったです。

休日も夏休みも朝ご飯を食べ、元気に一日をスタートしよう！

女子
イラスト

【朝ごはんを食べるメリットを自分に紐づけよう】

～習慣は、意味づけがあると強くなる～

- ☆朝の集中力が上がる。
- ☆イライラしにくくなる。気持ちが安定しやすい。
- ☆生活リズムが整う。
- ☆食べないと気持ちが悪くなる

～保護者の皆様へ～

- 「健康診断結果のお知らせ」を夏季保護者会でお渡ししました。回収は行いません。健康診断の結果が記入してありますが、定期通院中や慢性的な疾患についての詳細は記入してありませんのでご承知おきください。
- 治療や精密検査が必要なお子さんは、この夏休みを利用して、医療機関の受診をお願いいたします。

歯科受診イラスト