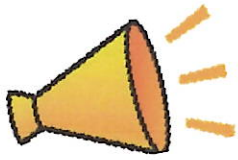


保健だより10月

令和7年10月3日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰

10月は、

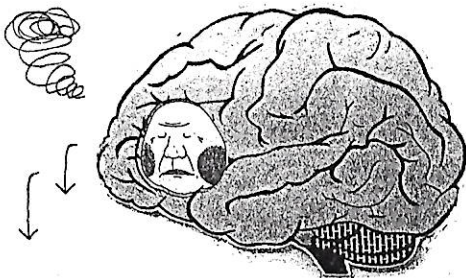


早寝・早起き・朝ごはん月間ですよー

10月6日(月)～10日(金)は、早寝ができているか？早起きができているか？朝ごはんを食べているか？のチェックをします。そこで、自分の習慣を振り返り、少しでも改善してもらえたらと思います。

早く寝て早起きをし、朝ごはんをしっかり食べるということがたくさんありますよー！

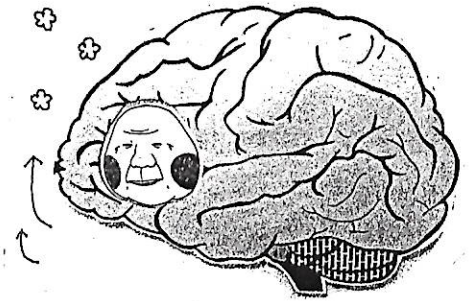
エネルギー不足の朝の脳



朝ごはん



脳が元気を取り戻します



脳は、晩ごはんから摂取した糖質を使って夜中もずっと働いています。つまり朝の脳はエネルギーが空っぽの状態。朝、脳のためのエネルギーをしっかりと摂らないと集中力が高まらずイライラ、記憶力も低下、やる気が出ない、ずっと空腹で勉強や体育でパワーを発揮できない等元気な一日は過ごせません。さあ、朝ごはんを食べて脳を元気づけてあげましょう！時間に余裕のない朝、簡単に自分のできる脳を元気にするテッパン(確実な)朝ごはんを紹介します。

朝ごはんを元気に！

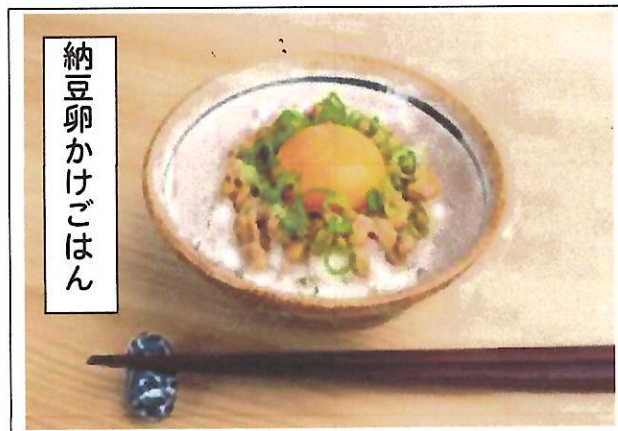
脳に効くテッパン朝食

テッパン理由②

炭水化物は、そのままの形では脳がうまく活用できません。【ビタミンB1】や【リジン】と組み合わせることによって、効率的に脳のエネルギーに変換できるのです。

【ビタミンB1】豚肉、**納豆**、豆腐
【リジン】豆類・鶏肉、**卵**

納豆卵かけごはん



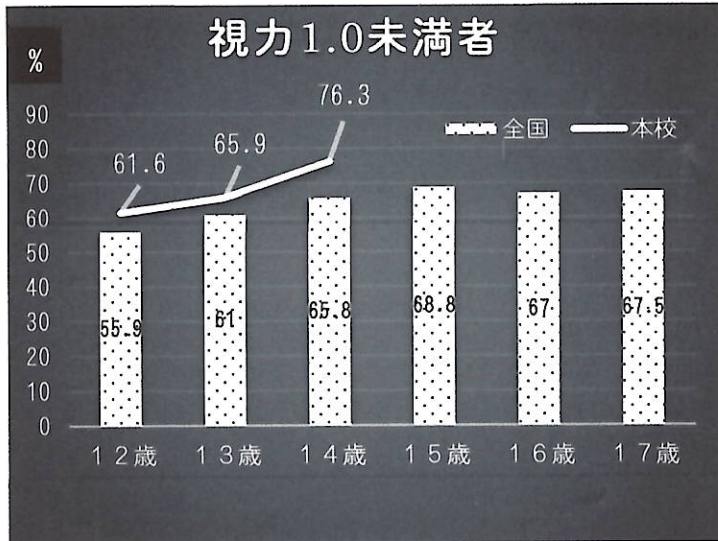
テッパン理由①

ごはんは、パンや麺より腹持ちがよい。

脳のエネルギー源は、ブドウ糖です。ごはんは、パンに比べブドウ糖の血中濃度を長時間保つため長く脳にブドウ糖を供給できます。

また、パンに比べごはんの炭水化物の量が多いので、ブドウ糖をたくさん補給することができます。

今より視力を下げない！



本校は、全国と比べて 1.0 未満者が多い結果に・・・。

近視は、遠くの物が見えにくくなるだけではなく、将来『緑内障』や『網膜剥離』などの病気のリスクを上昇させるということもわかってきています。今より視力を下げないことを目標にして、人生100年時代ともいわれる今、大切な目を健康に保つためにどうしたらいいかを考えましょう。まずは、まだ眼科を受診していない人は早めに受診をすることです！

1 年 生：39 人

2 年 生：58 人

3 年 生：68 人



●画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)

30cm以上

●長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)

●目が乾燥しないよう
意識的にまばたきをする

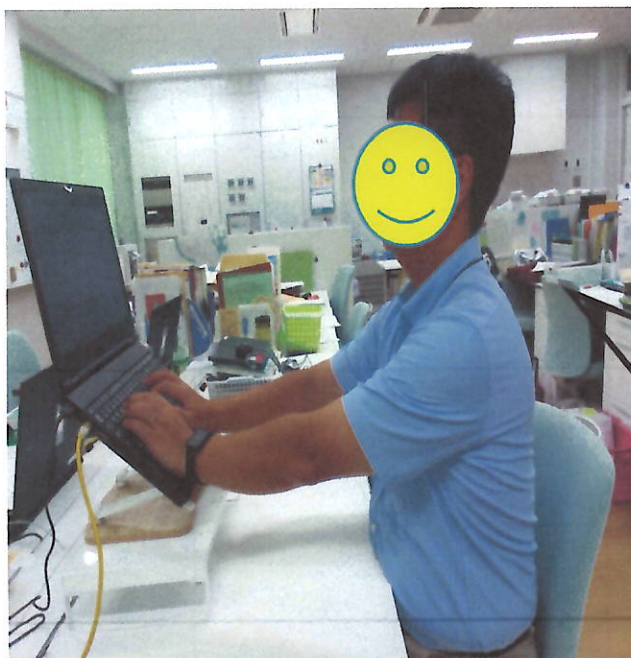
●寝る1時間ほど前からは
使わない

**スマホ、タブレット、パソコン
などを使うときは**

OFF

OFF

パソコンをしている
〇〇先生を



パソコン使用時の姿勢☑

- ☐ モニターはやや見下ろす高さに
- ☐ 目から30cm以上離す
- ☐ 背すじを伸ばす
- ☐ いすに深くしっかりと座る

チェックがパーフェクトな〇〇先生から・・・

なぜパソコンは目が疲れるのか？それは近くにピントを合わせるから。私は、長時間のパソコン作業で目を守るため、パソコンスタンドを使って画面の高さを調整し前かがみにならないようにしています。そして画面と目の距離は遠く遠くを意識しています。

みなさんも、スマホやゲームが絶対ダメではありません。姿勢や時間を守って、目の負担が減るよう上手につきあってください。