

# ほけんだより



令和元(2019)年10月1日

豊中市立第十二中学校

保 健 室

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう、「秋」ですね。なにをするにも気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、いままであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。しかし、最近朝ご飯を食べてこない生徒が体調不良で来室することがよくあります。

「早寝・早起き・朝ご飯」1日を元気よくスタートするには朝ご飯を食べることが大切です。

「朝食」は英語で「breakfast(空腹を壊す)」というように、朝食を食べることで、前日の夜から続く空腹の状態から抜け出すことができます。早起きし、余裕を持って朝食を食べるようにしましょう。勉強やスポーツでも自分の力を最大限に発揮するよう努力してみよう。

## 朝食を食べると・・・



### ① 脳にエネルギーを補給

やる気と集中力がでて、授業の内容がよく理解できる。

### ② 体温を上げて活動的に

寝ているときは体温が下がります。朝から元気に活動するためには朝食を食べて、体温を上げることが大切。

### ③ 胃や腸の働きを活発に

お通じをよくして朝からすっきり。



きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてくださいね。

# 大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？  
線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p><b>A</b>くん</p> <p>暗い部屋で 本を読んでいるよ</p>	<p><b>B</b>さん</p> <p>休憩せずに ゲームをしているよ</p>	<p><b>C</b>さん</p> <p>前髪が目にかかっているよ</p>	<p><b>D</b>くん</p> <p>スマホを見るのはやめて 早く寝るよ</p>
<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休憩が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは 部屋を明るくしよう</p>

## 10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦!

**Q** 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

**A** あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

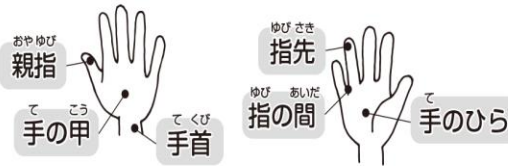
**Q** 一番洗い残しが多いのは何指？

**A** それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

**Q** 手洗いにかかる時間は？

**A** しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いの  
ポイントは  
この6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!

豊中の北部の小学校では早くもインフルエンザによる学級閉鎖がありました。食事や睡眠で免疫力を高める中で予防にも心がけていきましょう。