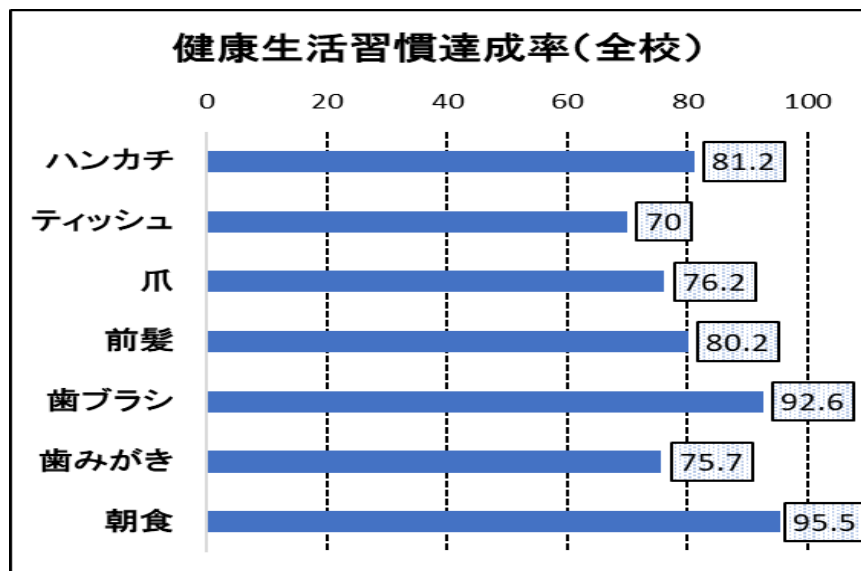


## 健康生活習慣 セルフチェックの結果

◎10月に保健委員会の活動として、「セルフチェックカード」を使った健康生活習慣調査を実施しました。皆さんはどんな結果でしたか。下のグラフは、各項目について「A」判定だった人の割合を表しています。



番号	項目	基準
①	ハンカチ	持っている。
②	ティッシュ	持っている。
③	爪	手のひら側から見てはみ出していない。
④	前髪	目にかかっていない
⑤	歯ブラシ	持っている。毛先が開いていない。
⑥	歯みがき	給食後に3分間程度みがいた。
⑦	朝食	食べてきた。

\* 今回のセルフチェックでは、**全校生徒の95.5%が朝食を食べていました。**これは全国平均の86.6%をはるかに上回る大変良い結果でした。

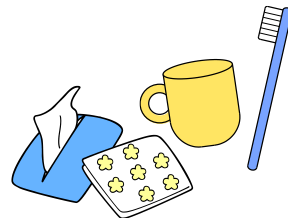
\* その一方で、全校で4.5%(19名)の生徒が朝食を食べていないことが気になります。朝食は、裏面にもある通り、1日を元気に過ごすためにとても重要です。食べる習慣がない人は、バナナ、スープ、パンなど手軽なものから1品でも良いので、まずは「何か食べることを始めてみましょう。」

\* ティッシュを持っていない人が多かったです。鼻水や鼻血が出た時、けがで出血した時などに、ティッシュを持っていると安心です。使わないこともあります。いつも持ち歩く習慣をぜひつけてください。

\* ほとんどの長中生が給食後に歯みがきを実施していますが、1~2分ほどの短時間で済ませている人が少なくないようです。できるだけ3分以上時間をかけ、すみずみまで丁寧にみがくようにしましょう。

\* 爪や前髪は、意外とすぐに伸びてしまいます。時々チェックして、いつも清潔な状態を保つようにしましょう。

\* 今回は、自分に厳しくチェックした生徒が多かったこともあり、**全ての項目が「A」だった生徒は、全校で32.4%とやや少なめ**でした。12月に2回目を実施する予定です。次回は、さらに達成率がアップするよう、日ごろから健康習慣を意識して生活するようにしましょう。



### 保健室からのお知らせ



### インフル予防接種について



☆インフルエンザの予防接種は任意のものですが、感染予防だけでなく、かかった場合に重症化するのを防いだり、合併症のリスクを減らしたりする効果があります。

☆流行期までに抗体を作っておくためには、12月上旬頃までに接種することをおすすめします。予約が必要な医療機関もありますので、希望する場合は、早めに計画を立てるようにしましょう。なお、まれに重篤な副反応が起こる場合もありますので、体調を十分に整えて接種するようにしましょう。

# 朝食をとることが大切な理由

## ◆その1 体のリズムを整える

私たちの体には、「体内時計」と呼ばれる仕組みがあり、睡眠、体温、血圧、ホルモン分泌などの調節をしています。この体内時計の働きを正常に保つためには、朝食を食べることによって、眠っていた体を目覚めさせるスイッチを入れることが大切です。

また、腸の動きが活発になるのは、起床後と食事後です。朝食後は一番排便しやすいタイミングなので、朝食をとることで排便のリズムを整えることができます。

朝食をとらないと、頭も体もぼんやりしたまま午前中が過ぎ、元気が出てくるのは給食を食べたあと。午後からは元気が出るので夜更かしをしてしまい、朝起きられないといった悪循環に陥ってしまいます。

\*毎朝決まった時間に朝食をとり、体のリズムを整えることがとても大切です。

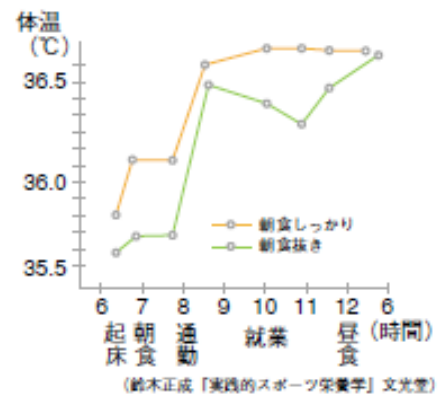


## ◆その2 体温を上げる

朝食をとると消化管の働きが活発になって体温が上がり、午前中その状態がずっと続きます。

ところが、朝食をとらないと家を出るまで体温が低いままです。通学で体を動かすと少し上がりますが、午前中の授業の間に再び下がり、給食を食べるまで低い状態が続くため、眠くなってあくびが出たり、体がだるくて意欲が出なかったりします。

図4 朝食摂取の有無と体温の変化

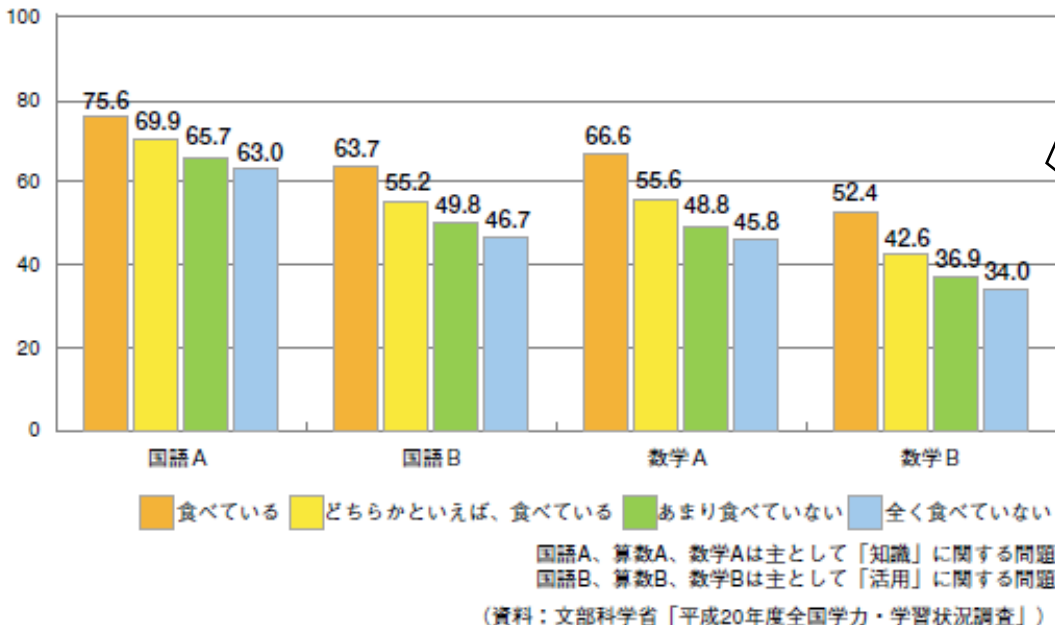


## ◆その3 脳にエネルギーを補給

脳は他の臓器と違い、「ブドウ糖」だけをエネルギー源にしています。ブドウ糖は、体の中にたくさんためておくことが出来ないため、すぐに足りなくなってしまいます。

例えば、午後7時に夕食とった場合、翌日に朝食をとらないと、給食まで17~18時間もあるので、脳が栄養不足になり、集中力が低下したりイライラしたりする原因になります。

中学校 (%) 朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係



文科省の調査によると、朝食をいつも食べている生徒ほど学力調査の正答率が高いというデータがあります。朝食を食べる習慣は、心身の健康状態を整えるためにもとても大切なので、忙しくても必ず食べてから登校するようにしましょう。