

2月3日は節分でした。豆を歳の数より一つ多く食べると、その年は病気にならなくなるという言い伝えがあります。大豆は健康に良い食べ物ですが、健康のためには規則正しい生活が大切です。栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心掛けるようにしましょう。

2月の保健目標 心の健康に目を向けよう

ストレスと上手に付き合おう

ストレスとは、周りからさまざまな刺激（ストレッサーといいます）を受け、心と体に負担がかかった状態のことです。適度なストレスは心と体を強くもしますが、行き過ぎたストレスは悪い影響を及ぼしてしまうので、自分にとっての限界をよく把握し、適切に対処することが大切です。

《ストレスの対処方法》



○会話をする



○音楽を聴く



○お風呂に入る



○運動する

学校保健・給食委員会を開催しました！

今年度は、学校医の齋藤達也先生によるご講話をいただきました。ご参加いただいた学校歯科医の廣中先生、学校薬剤師の岡崎様、PTA役員の皆様、お忙しい中ありがとうございました。

講話の内容をご紹介します
「睡眠について」



- ・ **早寝早起きが大切。**
- ・ 中学生の平均睡眠時間は、8～9時間。
- ・ 午前12～3時の間に成長ホルモンが分泌されるため、深い眠りに入っていると質の良い睡眠になる。
- ・ 寝だめは最低1時間。
- ・ 昼寝は30分まで。
- ・ 睡眠不足だと肥満に繋がりがやすい。

生活リズムを整える！

朝：起きたらカーテンを開けて光を浴びる。
休みの日でも起きる時間を同じにする。
朝食を摂る。

日中：適度な運動。

夜：寝る4時間前にはカフェインを飲まない。
夕食は寝る2時間前まで。
入浴は寝る1・2時間前まで。
寝る前のスマートフォンの使用を避ける。
寝る部屋は明るくしない。

