

ほけんだより

2025年10月2日
町田市立町田第一中学校
保健室

秋分の日が過ぎ、10日も経つというのに、日中はまだまだ夏を思わせるような暑い日が続いています。それでも朝夕は少しずつ涼しいと感じる日が増え、ようやく秋の訪れを実感できるようになりました。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。2025年の秋は例年よりも湿気が高く、台風が多くなると予想されています。ブレザーやセーターなどを上手に使用して調節をしてください。これから冬に向け、新型コロナウイルスのみでなく、感染性胃腸炎やインフルエンザも流行します。今から自分でしっかりと体調管理をするよう心がけ、感染予防に努めましょう。



健康な体づくりのための朝食

子ども約1500人を対象とした健康に関する、ある調査研究によると「体がだるい」「頭が痛い」「ぼんやりする」「めまい・立ちくらみがする」「やる気が出ない」「イライラする」などの体調不良の訴えが50%以上という結果が出ました。この50%に共通する生活習慣の一つに「朝食を摂らないことが多い」が挙げられました。町田一中の保健室でも同様の症状を訴え来室する生徒が多く見られます。

中学生期は、心身共に成長する一番大事な時期であり、健康の基盤を作るのは18歳までと言われています。いかに3食きちんと摂ること大切か分かりますよね。

朝が大切



私たちの脳はブドウ糖をエネルギーとしています。朝起きた時に頭が「ボーッ」とするのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなるからです。ブドウ糖が足りないと、午前中体は動いていても頭はぼんやり…ということになります。白飯などの主食にはブドウ糖が多く含まれています。朝食を食べることで朝から勉強に集中できるようになります。朝食を食べない人は食べる人と比べ、体力・能力に差が出るというデータもあります。学校に登校してから給食までの5時間以上、皆さんの頭も体もフル回転しています。朝は空腹でない努力が大切です。

朝食を食べる習慣作り

忙しい朝でも簡単に食べられるバナナやヨーグルトから食べることを始めてみましょう。徐々に食べる量を増やし、朝食を必ず食べる習慣に変えましょう。

実は下着ってすごい！！

「下着なんて、面倒くさい！」「シャツを着るなんてカッコ悪い！」なんて思っていないですか？

下着を着ずに、Yシャツだけ、ポロシャツだけ、ブラウスだけという人を大勢見かけます。真夏汗をびっしょりかいて、Yシャツやポロシャツに背中にベッタリと張り付いている姿も見かけます。

実は下着には、すごい働きがあるのです。たった1枚下着を着るだけで夏は汗を吸い取って肌の清潔を保ち、秋から冬は体温を逃がしません。

下着に使われる布地は、様々ですが、保温性に優れていて、これからの寒さ対策に役立つのは、綿(コットン)素材です。肌触りのいい温かい下着で、毎日を快適に過ごしてほしいと思います。「たった1枚、されど1枚」です。

「ひとり」の時間を大切にしよう！

「ひとり」って悪いことかな？友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。好きな音楽を聴いたり、ときにはボーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみてください。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてください。

そんな時間を確保して、心を開放しましょう。きっとまた頑張ろう！と思える力が湧いてきます。



町田一中 9月の病気・ケガの状況



【9月の病気、ケガの記録】

@体調が悪くて保健室に来室した人 85人 → 多かった症状・頭痛・腹痛等

@ケガの手当で保健室に来室した人 64人 → 多かったケガ・捻挫・打ち身等

