

ほけんだより



第11号

令和4年1月10日

砺波市立般若中学校

あけましておめでとうございます。冬休みは体調を崩すことなく過ごせましたか？早寝・早起き・朝ごはんを心がけて「冬休みモード」から早めに切り替えましょう。



朝ごはんを食べて生活リズムを作ろう！



- ① 朝ごはんを食べることにより、体温を上げ、脳の働きを活発にします。つまり、朝ごはんを食べることで「やる気」「元気」が出てくるのです。
- ② 朝ごはんを食べるためには、朝早く起きなくてははいけません。そのためには、夜更かしはできません。また、朝ごはんを食べることにより、腸を刺激し、排泄を促します。
- ③ 朝ごはんを食べる習慣をつけることで、他の行動も改善されていくはずですよ。朝ごはんを食べ、生活のリズムを立て直しましょう。

～朝ごはんを食べるためのアドバイス～

夕飯は早めに食べる



前日の夕飯はなるべく早い時間に済ませましょう。

夜食は控える



翌日の朝にお腹が空かなくなるので、夜食は控えましょう。お腹が空いて我慢できない場合には、ホットミルクやかかゆなど消化のよいものに。

朝、時間がない…

○おにぎりやパン1つから始めてみましょう。クリアできたら、手軽なトマトやスープ、果物をプラス！食欲がないときは、ヨーグルトや野菜ジュースなど摂りやすいものを。



身体測定・視力検査について

1月11日（水）から休み時間を利用し、学年毎に身体測定、視力検査を実施しています。後日、結果を記入した「健康手帳」を配付します。裸眼視力がB以下（1.0未満）の生徒には、治療カードも配付します。

