

# ほけんだより

1

令和8年1月7日  
豊川市立長沢小学校  
保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。3学期が始まりました。お正月気分からぬけだせずにいる人はいませんか？さむさもきびしく、なかなか学校モードにならない人もいると思いますが、少しずつ生活リズムを整えて、残り3か月健康で元気にすごしましょう★

## ふゆやす がっこう 冬休みで学校モードにチェンジ！

14日間の冬休みがおわりました。たくさんリフレッシュできましたか？お正月気分を少しづつ学校モードに切りかえるポイントをお伝えします！

### ポイント①「早起き」

毎日決まった時間に起きて、朝の光を浴びるようにしましょう！日光を浴びることで、体内時計が調節されます。早く起きるためには、早く寝ることも大切ですね。

### ポイント②「朝ごはん」

朝ごはん、きちんと食べていますか？1日のエネルギーとなる朝ごはん。まずは食べること、食べている人は栄養バランスも気にして食べられるといいですね。



### ポイント③「運動」

寒いときこそ、運動をしましょう！体が冷えると、猫背になります。なんだか気持ちも下がり気味になります。運動をして、体の体温と気分を上げましょう！



### 朝ごはんってどうして大切？

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッとする話ではないでしょうか。

### ▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



### ▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。



2026年になりました！先生はクリスマスやお正月について食べぎってしまったため、今日から運動をして体にたまつエネルギーを使いたいと思います。みなさんは今年はどんな年にしたいですか？先生は昨年からパン作りを始めました。まだまだ課題は山積みなので、自分なりに研究や工夫をして、美味しいパンをたくさん作れるようにがんばりたいです。みなさんも今年頑張ってみたいこと、やりたいことを考えてみてください。今年1年が充実した年になりますように。