

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
皆さんの毎日が元気で充実した日々になるように、保健室から応援しています！



～朝ごはんから始まる元気な1日～



保健室では、「朝ごはん、食べていません。」という言葉をよく耳にします。人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。

そのため、目覚めたときの体はすでにエネルギー不足になっているのです。朝ごはんを食べずに過ごしていると、午前中エネルギーが足りず、元気や力が出にくくなります。中学生を対象とした調査ですが、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べ、問題への正答率が10%以上高いという結果もあるようです。ご飯やパン等の炭水化物は、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。炭水化物を中心に、バランス良く栄養をとることが大切です。

「ポケットハンド」を していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



部活動等のケガで病院を受診した人へ

冬休み中に講習・部活等で「ケガ」をした人はいませんか？冬休みの講習・部活動、登下校等の場合は、『スポーツ振興センター災害共済給付』の対象になります（ただし、保険適用の場合に1500円以上が対象）。市町村で医療費助成を受けている場合も適用になります。該当する人は保健室に連絡してください。対象かどうか分からない場合には、病院から発行される領収証を保健室に持参してください。

なお、以前にケガをして書類が未提出となっている人もいます。早めに提出をお願いします。