

# ほけんだより

令和8年1月  
大山崎中学校  
保健室 No.11

からだからの声に耳を傾けていますか？ 例えば…

- 目が痛い・頭痛⇒スマホやパソコンの使い過ぎかも
- 腹痛・下痢 ⇒冷たい飲み物で体を冷やしているかも
- なんとなくだるい⇒夜更かしをして寝不足かも

というように、からだは「疲れてるよ」「休みが必要」といったメッセージを出しています。からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。

生活と健康のセルフチェックを2日間実施しました。「早寝・早起き・朝ごはん・歯磨き」の規則正しい生活と、心とからだからの声に耳を傾けて、健康に過ごせる3学期にしていきたいと思います。



## 受験生のみなさんへ

- 早寝早起きの習慣をつけておこう (試験は午前中から行われることが多い)
- 勉強はだらだらと長時間やるよりも短い時間で集中しよう

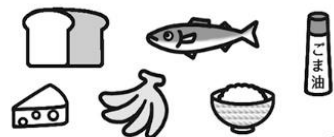


- 人ごみに出るのはやめておこう (感染症予防のために)
- 疲れをためないようにしよう



## 脳にいい栄養素と食べ物

- ・ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
- ・DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
- ・αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
- ・トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)等々



ようするに、バランスよくなんでも食べるのが一番!



## 冬のケガに注意!



## 雪道・氷道…転ばない歩き方

