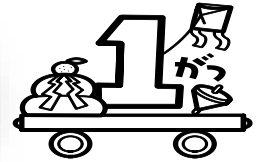


# 保健だより



新しい1年のスタートです

**心も体もアップデート！**

あけましておめでとうございます。いよいよ2026年、新しい1年が始まりました。冬休み中、夜更かしや朝寝坊をして「体内時計」がズレてしまっていないですか？一刻も早く、「リセット3ステップ」で学校モードに切り替えましょう。

## 「体内時計」リセット3ステップ



### 【Step 1】朝、**光**で「**脳**」を起こす

人間の体内時計は24時間よりも少し長いため、放っておくと毎日少しずつ後ろにズレていきます。

☆アクション：起きたらすぐにカーテンを開け、**太陽の光を15秒**浴びましょう。

☆効 果：光を浴びることで脳に「朝が来た！」という信号が送られ、約15時間後に眠くなるスイッチ（メラトニンの分泌準備）が入ります。



### 【Step 2】**朝食**で「**体**」を起こす

脳が起きてても、内臓が寝たままでは体が重く感じます。

☆アクション：朝食を食べる。栄養バランスの良い朝食がベストですが、食欲がない場合も、何か一口でも食べることが大切です。

☆効 果：噛む刺激と栄養補給で体温が上がり、午前中から集中できる状態になります。



#### おすすめの食材

ヨーグルト、  
バナナ、  
納豆、  
のり、  
魚介類など

### 【Step 3】**ブルーライト**を**カット**して「**入眠**」

夜、なかなか寝付けないのは、寝る直前のスマホが原因かもしれません。

☆アクション：寝る**30分～1時間前**にはスマホやPCを離しましょう。

☆効 果：画面から出るブルーライトは、脳に「今は昼間だ！」と勘違いさせてしまいます。デジタルデトックスをして、脳をリラックスモードへ。



#### 💡 週末の「寝だめ」は逆効果？ 💡

平日の寝不足を取り戻そうと、土日に昼まで寝る「寝だめ」をすると、月曜日の朝にさらに体がきつくなる「ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）」を引き起こします。休日の寝坊は、平日の起床時間プラス「2時間以内」にとどめるのが、リズムを崩さないコツです。

後期

1月12日(月)～16日(金)の1週間

# 早ね早おき朝ごはん&家庭学習

生活プランニング

実施強化週間です！

保護者の方へ

1月9日金曜日に頑張りカードを持ち帰ります。お子さんのプランニングの点検と必要に応じて修正、そして1週間実行できるようサポートをお願いします！

お子さんが、後期のプランニングを記入しました。

1月9日(金)に持ち帰ります。

お子さんが立てたプランニングは、実行するのに、**適正な計画**かどうか**無理のない計画**かどうか お確かめ下さい。

修正が必要な場合は、直してあげてください。

1週間、実行できるよう**声かけ、励まし、サポート**をお願いします。

例えば、習い事や塾がある日は、就寝時刻を少しずらすなど**ライフスタイルに合ったプランニング**になっているかどうか点検をお願いします。

実施後、お子さんへ**励まし、メッセージ**などをご記入下さい。

1月19日(月)に学校へ提出をお願いします。

※明日は「健康安全の日」です。各教室では、「心のセルフケア～ストレスとその解消法～」について学びます。

心の回復力(レジリエンス)を強くするためにも、生活リズムを整えることが大切です。



よい歯の学校運動

**高松中学校が、『県3位(小規模校部門)』に選ばれました！**

1月8日に、「よい歯の学校運動」県大会が行われ、本校が“中学校小規模校 第3位”に選ばれ、表彰されました。これは、むし歯を持たない児童生徒の多い学校、及びむし歯処置完了率が高い学校に表彰されるものです。

これからも、歯の衛生習慣を身につけ、むし歯の予防に心がけていきたいですね。そして、まだむし歯の治療を終えていない生徒は早急に治療してください。

