

三中Health



三条市立第三中学校
保健室
令和7年8月27日

2学期は体育祭、合唱コンクールなど学校行事があります。体育祭の準備は暑い夏休み中から始まっています。様々な活動を充実させるためには、体調をくずさないことが大切です。生活リズムを休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。



9/1（月）～9/5（金）

生活リズム強調週間

生活リズム強調週間をするのは

- ①規則正しい生活を意識して過ごすことで、生活リズムを学校モードにしやすいため
- ②規則正しく過ごすことは、熱中症対策にもなるため

今年度は、帰宅後どう過ごすか考え計画を立て、時間と「規則正しい生活」を意識して過ごしてみましょう。生活リズム強調週間が終わったとき、きっと元気な自分に出会えるはず。今よりやる気になっているかも…。今より体調がいいかも…。今より眠くないかも…。

年 組 番

夏休みをどう過ごしたか振り返ってみよう

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
【ある日】			帰宅	塾	→	ごはん	おふろ	自由時間	→	寝る
【ない日】			帰宅	自由時間	→	ごはん	おふろ	勉強	→	自由時間

考えてみよう！【規則正しい、実行可能な過ごし方】

＜記入の仕方＞

○習い事や塾などがある人は、ある日とない日を考えましょう。

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
【ある日】										
【ない日】										



目標就寝時刻



時間は有限！やり始めないとやる気は出ないのです。やる気がないからと言ってやらないでいたら結局何も進みません。

＜裏面もあります＞

成長期に必要な栄養

=たんぱく質、鉄、亜鉛、マグネシウム、炭水化物

成長期は体を何回も分解しながら、骨や筋肉が成長していく時期です。特に骨や筋肉の成長に欠かせない栄養素は「たんぱく質と鉄」です。

栄養が不足すると、情緒不安定になったり体調不良になったりします。夜眠れず、朝起きられないということもあります。単品メニューの朝食ではなく、主食・主菜・副菜・汁物のそろった朝食が理想的です。

たんぱく質

肉、魚、大豆（大豆製品）、卵、乳・乳製品など



鉄

赤身の肉、魚、豆類、貝類、海藻類、緑葉野菜（小松菜やホウレン草など）

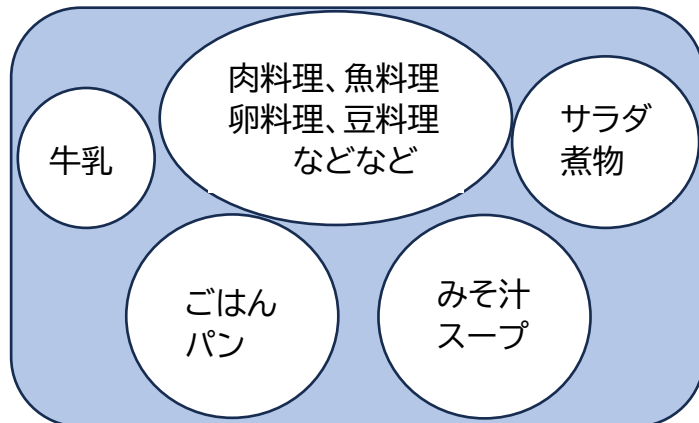
たんぱく質を合成させる働きのある「亜鉛」

筋肉の収縮や脳の発達、ホルモン生成、エネルギーを生み出す「マグネシウム」

活動のエネルギー源「炭水化物」



これらは、特別な何かを食べなくても「主食・主菜・副菜・汁物」をしっかり食べることで摂取できます。



- 1食分に必要な主食は、ごはんは普通の茶わんに2杯、食パンなら2～3枚です。
- 野菜は1日1回以上。朝が無理なら、夜にたっぷり食べましょう。
- みそ汁を具たくさんにすると野菜をたくさん摂れます。

同じ時刻に「起きる・寝る、食べる」でリズムを整えよう

体内時計を狂わせないことで、生活リズムが整います。

体内時計は朝、光を浴びることでリセットします。休日の朝、いつもより遅い時刻に起きて光を浴びると、リセットするのが遅くなるため、いつもの時刻に眠くなりません。

また、食べる時刻も大きくズレると、胃や腸の時計が狂い、体内時計全体のバランスが崩れてしまいます。

時刻のズレを前後15分以内に収めると体内時計が大きく狂わないそうです。6時半に起きるなら6時15分～6時45分の間に起きる、23時に寝るなら22時45分～23時15分の間に寝るということです。また、朝食を7時とするなら6時45分～7時15分の間に食べるということです。

