

# にこのび9月



日之影中学校 保健だより



令和5年9月8日  
日之影中学校保健室  
山本 早央里

## 朝食、食べていますか…？

夏休みが終わりました。楽しい夏休みを過ごすことはできたでしょうか？

みなさんの夏休みの「健康チェックシート」を確認したところ、夏休み中に朝食を食べていない人がいるようでした。朝食の大切さを再確認してみましょう。

### よく眠れる！

大豆や卵、乳製品に含まれる「トリプトファン」を朝食で摂ることで、夜の良質な睡眠につながります。

### 心が健康になる！

「トリプトファン」は幸せホルモン「セロトニン」の材料になります。また、たくさん「噛む」ことも「セロトニン」の分泌を活性化させます。



### 痩せやすくなる！

朝食をしっかり食べると、朝から体温が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になることに加え、活動のエネルギーも補充され、活発に過ごすことができます。

### 学習に集中できる！

寝ている間に脳のエネルギー源である「ブドウ糖」が使用されており、朝の脳はエネルギーが不足している状態です。朝食でごはんなどに含まれる「ブドウ糖」を摂取することで、しっかり脳を働かせることができます。



こんな朝食はいかがですか？ (参考) 明治の食育/明治株式会社



ごはん・みそ汁・焼き魚・  
ヨーグルト・ミニトマト



ごはん・卵焼き・  
ヨーグルト



おにぎり・ヨーグルト・  
キウイフルーツ



パン・牛乳・ゆで卵・  
サラダ



パン・牛乳・目玉焼き・  
みかん



パン・  
牛乳またはヨーグルト・  
チーズ



牛乳・バナナ

食欲が無い人や、朝食の準備が難しい人は、まずは「牛乳とバナナ」だけでもかまいません。少しでもエネルギーを補給して、1日元気に活動しましょう。

## SOS 出し方教室がありました。

9月1日（金）に全校生徒を対象にした「SOS出し方教室」がありました。  
日之影町役場町民福祉課の 伊山 真由美 保健師さんに「自分を大切にしよう」というテーマでお話しをしていただきました。

### 自分の体や心は、まずは自分でしっかり守りましょう！

伊山さんの「交際するってどういうことだろう？」

という質問にはこんな回答がありました。

お互いが好きであること  
相手のことを理解すること  
**お互いのことを  
支えあっていくということ**  
相手のことを大切にする  
真剣に考えること  
などなど…

プラスな意見が多い一方で、  
「めんどくさい」、「制限される」  
などのマイナスなイメージを持  
っている人もいました。



「相手のことを大切にしよう」とする行動  
が、すれ違ってしまうことも…。

「楽しく話をするだけで満足」な人もいれ  
ば、「相手に触れることで気持ちを伝えたい」人もいます。

相手の行動が、自分の気持ちとは違うと  
感じたときには、我慢をせずに

**「NO (拒否) GO (逃げる) TELL (話す)」**  
で、自分の体や心を守りましょう。無理し  
て相手に合わせる必要はありませんよ。

### 悩んだときは迷わず SOS！

自分がつらい気持ちになった時は、  
「信頼できる人に話すこと」が大切。

友だちがつらそうだったら、

◎相手の目を見て

◎うなずきながら

◎ゆっくり聴く

この3つを大切にして話をよく聞き、  
友だちを助けてあげてください。

落ち着いたら、助けてくれる大人を  
一緒に探してくださいね。

#### こんな相談先があります

- 周りの信頼できる大人  
(おうちの人、先生、伊山さんなど…)
- 24 時間子供 SOS ダイヤル  
0120-0-78310
- 直接相談するのが難しい人は…  
ひなた子ども ネット相談      宮崎県子ども SNS 相談



今月のひとこと：樹元の辛麺を久しぶりに食べました。いつか辛より上の辛さに挑戦してみたいです！