



令和7年11月6日(木)

秩父市立大田中学校

第8号

明日11月7日は「立冬」、暦の上では冬が始まります。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういう時こそ意識して丁寧に！冬服や暖房器具を準備するだけでなく、**健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。**

換気[↑]をしないとどうなる？

❗ 二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

❗ 嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

❗ ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

❗ カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

★「朝ご飯ってどうして大切？」→テスト前、受験前の皆さんへ

中学生を対象とした調査では、**朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高い**という結果もあります。実は、人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、目覚めた時の体はエネルギー不足になっているのです。

★ 朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、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。ただし、テストでは脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染症対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとることが大切です。

めざせ食生活改善

栄養3・3運動

3色の食品群

赤色

体(血や肉)をつくる

- 肉類
- 魚類
- 卵類
- 大豆製品
- 乳製品

黄色

体を動かす力になる

- ごはん類
- パン類
- 麺類
- 芋類
- 油類
- 砂糖類

緑色

体の調子を整える

- 野菜
- きのこ類
- 海藻類
- 果物類

栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」をとろうという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは **ちょい足し** からスタート！

例 パンに **ちょい足し**



うどんに **ちょい足し**

