ほけんだより 6月

2026年度　井川中保健室

6月は梅雨の季節となり、気温や湿度の変化から体調を崩しやすい時期です。頭が痛くなったり、身体がだるくなったりすることがあります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、汗をかいた後は衣服を調整しながら快適に過ごしましょう。

汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ。
―ヒポクラテス（古代ギリシャの医者）

幸せに生きるための食事大作戦☆彡

6月は、**「食育月間」**です。食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。 朝食の大切さや、バランスのよい食事について考えてみましょう。

★朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんを食べたほうがいい人の特徴

- □ ぐっすりと眠れておらず、朝の寝起きが悪い
- □ 朝はぼーっとして、集中できない
- □ 1時間目の授業がはじまって、集中できるまでに時間がかかる
- □ 朝から落ち込むような気持ちになることがよくある

朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは簡単なものから挑戦してみましょう！

農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレットより引用

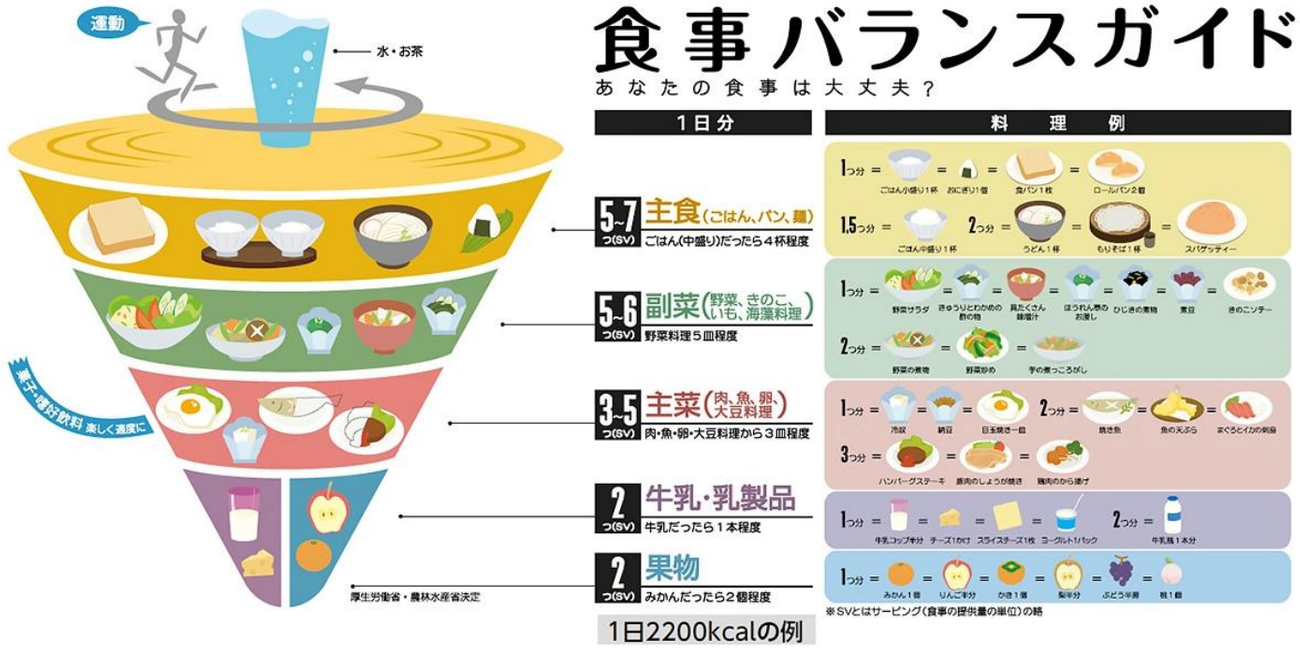
★栄養バランスを考えよう

主食‥ごはん、パン、めんなど。炭水化物を多く含み、エネルギーの元になる。

主菜‥魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理。たんぱく質や脂質を多く含む。

副菜‥野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理。色々なビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む。

「主食」、「主菜」、「副菜」を組み合わせた食事の参考になるものとして、1日に何をどれだけ食べればよいかの目安を示した、「食事バランスガイド」があります。上手に活用して、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



厚生労働省「食事バランスガイド」についてより引用

最近の研究では、うつ病などのメンタル疾患を防ぐためには、3食バランスよく食べることが重要であることが明らかになっています。また、よく噛んで食べることも大切です。噛むことで、セロトニンという幸せホルモンが身体から分泌されます。食事を楽しみながら生きることは、幸せになるための第一歩です！！