

保健だより

南河原中 保健室

No.12

2024. 2. 1

大寒を過ぎ、暦の上では間もなく立春を迎えます。気温は低いですが、梅の花が咲き始めています。

1年生のスキー学校では雪山での貴重な体験をすることができました。できなかったことができるようになる喜びを感じる3日間でしたね。

3年生はいよいよ公立高校の入試です。試験当日がベストの状態になるよう、生活時間の見直しの準備を始めましょう。



生活習慣病予防

は **今** から!

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかり取るためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。

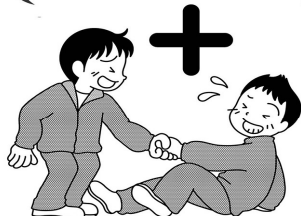


意識的に排便をする

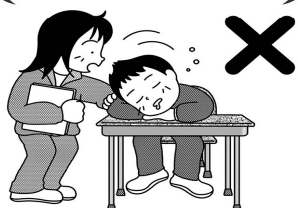
食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

学校生活や 集団生活で 知ってほしい

(たすけあって)



(声をかけあって)



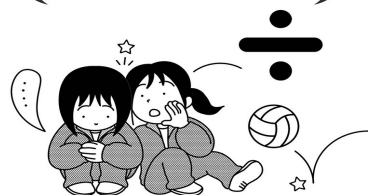
やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたやうて)



「やさしさ」のある社会づくりは皆さんの勇気のある行動から生まれます。

身体測定1月の結果をお知らせします

身体測定 1月		身長(cm)	9月との差	体重(kg)	9月との差
男子	1年	159.4	2.0	50.4	3.0
	2年	161.0	1.3	58.6	2.2
	3年	165.1	0.4	54.9	2.5
女子	1年	155.6	0.9	47.1	2.7
	2年	155.9	0.3	51.6	2.0
	3年	157.2	0.1	50.1	1.1

中学生の時期は、外見だけでなく、体内でも臓器、骨格など、大人の体へと成長が続いています。細胞分裂のエネルギー源は食事しか得ることができません。中学生の時期は、貧血にもなりやすいので、鉄分をはじめ、タンパク質やビタミンといった栄養素を十分に摂って、しっかりした体を作りましょう。

