



～ 保健室から2学期はじめの一言 ～
 気づいていますか？ 日が短くなっています。
 ことわざに「早起きは3文の徳(得)」とありますが、秋は「帰宅後の時間の有効利用は超お徳(得)、ムダに過ごすは大損！」

平成30年8月27日 南牧中学校保健室

この夏は暑かったですね。体調を崩した人もいましたね。夏休み明けも、蒸し暑い日がありそうです。
 「早寝・早起き・朝ご飯&ノーマディア」！1学期の生活チェックを活かし、2学期をスタートさせましょう。

保健目標 けがの防止に努めよう！



★ケガの予防のための食事

皆さんにとって、「ケガ」は絶対避けたいところ。日頃の体調管理や筋力、骨、腱やじん帯の強化を意識することが、ケガを予防したり、軽いケガで済んだりすることにつながります。

そのため、日頃から好き嫌いせず、何でもしっかり食べることが大切。栄養がバランスよく整った「栄養フルコース型」の食事が毎食できているか、自分の食事を振り返ってみましょう！

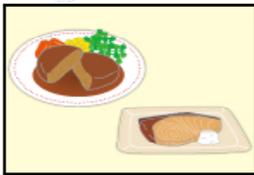


★積極的に摂って欲しい栄養素

ケガの予防にはバランスの良い食事が基本ですが、その上で、積極的に確保しておきたい栄養素はこれ！

たんぱく質

筋肉や骨、腱やじん帯などの材料になる



カルシウム

骨や歯の材料
 筋肉の収縮や神経を伝達する



鉄

血液中の「ヘモグロビン」の材料
 体中に酸素を運ぶ



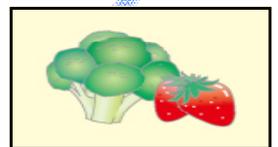
コラーゲン

骨の材料になり、関節の動きをスムーズにする



ビタミンC

鉄と一緒にとると吸収率を高める
 コラーゲンも合成する
 カゼやストレスにも効果有り



9月1日 防災の日



9月9日 救急の日



この機会に、自分にできることや、いざという時のための準備について家族で話し合っておきましょう。



夏休み中の健康調査(ケガ・病気)

()年()番 氏名()

ア 夏休み中、ケガや病気はしませんでした。

イ 夏休み中、次のようなケガや病気になりました。

ケガ・病名	いつ頃	どんな状態(ケガ・熱中症については場合・状況・場所もくわしく)	受診先

★8月31日(金)迄に提出してください。(全員提出)

★裏面には、夏休み中にチャレンジした朝ご飯について記入してください。



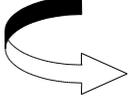
群馬県の小中学校における生活習慣病予防対策について <ご家族でご覧下さい>

学校保健統計によると、H18年度以降、全国の肥満傾向の児童生徒は減少傾向ですが、群馬県ではどの年度・学年も、全国を上回っていて、県の健康課題となっています。



★健康課題になっているのは、なぜ？

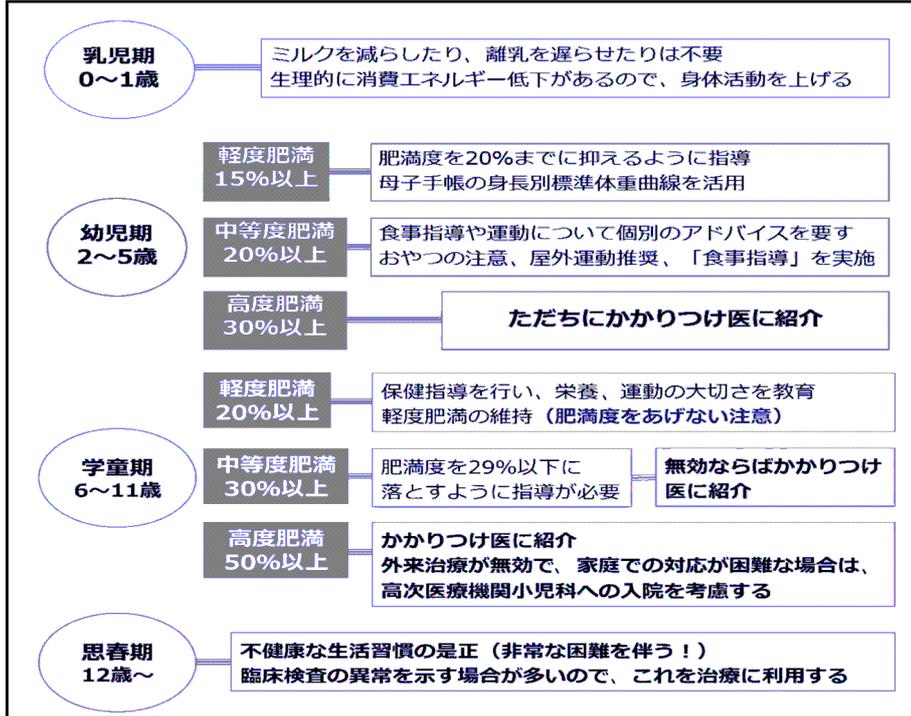
成人のメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満によってさまざまな病気が引き起こされやすくなった状態）の多くが小児肥満から移行します。このため小中学生の肥満が健康課題になっているのです。



そこで、群馬県では今年度から「健康的な生活習慣の定着」をめざし肥満の予防・改善を学校・家庭・地域で一体となって取り組むことになりました。



<ライフステージに応じた対策> 学校医かかりつけ医向け高度肥満対策の手引き(県医師会)



★群馬県の学校では
①保健教育の充実
②体を使った遊び・運動
③給食・食に関する指導
これを中心にして肥満を予防します。

★本校には受診の必要な生徒は
おらず、やせ気味が多いです。
★しかし、一生を通じて生活習慣病
を予防していくために、今から「健
康的な生活習慣の定着」をめざし
ましょう。
★それには？
・早寝早起き朝ご飯
・バランス良い食事と運動
・ノーメディア

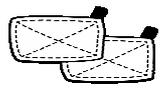


今年度、取り組んで
いることを習慣化
すればOK!

2学期始めの身体測定結果は「健康の記録」に記入して渡すので自分のグラフで気になる場合は連絡して下さい。

お知らせ

<病気の治療について> 夏休み中に歯科・眼科等を受診した人は、受診票を提出してください。



<色つき雑巾 & タオルを寄付してください> 黄色・青・ピンクの色つきをお待ちしています。

<8～9月の保健関係の予定> ●8/27(月) 身体計測・生活チェックウイーク ●9/13(木) カウンセラー来校日
.....き.....り.....と.....り.....せ.....ん.....

チャレンジ朝ご飯作り 夏休み中に作った朝ご飯メニュー

★朝食に限らず、自分で作ってみたり手伝った料理があったら書いてください。 年(氏名)

メニュー	材料や作り方など 簡単に記入してください。	感想など