

保健だより 11月

平成30年11月1日 南牧中学校保健室

★保健室から今月のひとこと

食事を作ってくれる家族への感謝、感じるよね。今、朝ご飯作り調理実習準備の真っ最中。



かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、警戒すべき感染症の流行は、例年、冬を中心に起こっています。これから3年生は、自分の進路を決めるための大事な時期になるので、体調管理を十分にしましょう。他の学年の人も気をつけ、南牧中を感染症から守りましょう。



10月28日の鹿岳

11月の保健目標 寒さに負けない体を作ろう！

さわやかな季節ですが、寒さの入り口です。気温差が激しいと、体と心が不安定になることもあります。あなたはどうですか？セルフチェックし、規則正しい生活とともに体を温める食品をとってみましょう。

ココろとからだのセルフチェック

やる気・元気はありますか？



不安に思っていること、悩みはありませんか？



夜はぐっすりと眠れていますか？



食欲はありますか？



からだで調子の悪いところ（見えにくい、聞こえにくい、痛いなど）はありませんか？



熱っぽくないですか？ 顔色はどうですか？



体を温める食品

野菜

根菜類（玉ねぎ、レンコン、ごぼう、人参、山芋）、生姜、ネギ、ニラ、ニンニク、かぼちゃなど

果物

りんご、ぶどう、さくらんぼ、ブルーベリー、みかん、桃など

その他

栗、ごま、唐辛子、ピーナッツ、黒豆、あずきなど

調味料

粗塩、醤油、味噌、黒砂糖、はちみつ、植物油など

動物性食品

卵、赤身の魚、タコ、チーズ、あさり、レバー、小魚など

インフルエンザシーズンです！★★予防接種を受けましたか？★★

個人差がありますが、接種後2週間位で抗体ができ、免疫が5ヶ月位続きます。特に3年生とその家族は、受験を控え、なるべく早く受けましょう！

★10月31日の県内学校の患者

群馬県全体で3名

今年はこれから流行します。

11月の保健関係行事

●「あなたの知らないお口の世界」

11月2～6日個別指導(保健室) 位相差顕微鏡で歯垢を観察！自分のミュータンス・歯周病菌が見えます。追いつくには磨き方を工夫。

●「博物館から動物頭骨がやってきた展」

1日～13日(校長室前展示コーナー)

草食・肉食・雑食で異なる歯を観察！

皆さんの希望の多かったヒツジ・ワニ・イルカ・ホモネアンデルターシス・ヒョウ・アライグマの頭骨(歯)レプリカを博物館から借りました。

さらに今回は特別に、ティラノザウルスの歯のレプリカも！(貴重な1本！)



●薬物乱用防止教室

8日(木)6校時 学校薬剤師大井田先生来校 一度使っただけでも乱用ってなぜ？見聞きしたらどう対応？自分は大丈夫？

●スクールカウンセラー来校

15日(木)つながりマップ書いてみましたか？

●早寝早起き朝ご飯 調理実習

21日(水)5.6校時 3つの班に分かれて朝ご飯の調理実習をします。現在計画進行中！

●3年生食育「受験期の栄養」

26日(月)5校時 上田尚美先生来校 あなたはあなたの食べる物でできている。受験期の脳にどう栄養補給する？



11月8日は「いい歯の日」

いい歯の日に因む歯科保健行事を行います。この機会に歯と口の健康について考え、取り組みましょう。

歯を失う一番の原因は歯周病。野生動物は歯を失うと生きていけませんが、人間は歯周病を防ぐ能力があるのです。それは自分次第！

1年生食育(10月15日)上田先生来校「成長期の栄養」



成長期の栄養バランスの整え方を学びました。(赤・黄・緑の分類)野菜は毎日350gとりましょう。

早寝早起き朝ご飯特集

★3つの班に分かれて朝食の献立を作成中です。

テーマ： 1・2班(1・2年生)はスポーツ栄養&成長期の朝食
3班(3年生)は受験期の朝食

現在、レシピを調べ、メニューをだいたい決定したところです。

この後は分担を決め、レシピカードを完成させます。

仕上がったら、金井栄養士さんにレシピカードを提出して、みんなの考えたことを基本にし、必要なアドバイスをいただきます。

★11月21日(水)の調理実習をめざしてがんばりましょう！

～ 南牧中の先生達の朝ご飯 特別公開 ～
生徒の皆さんはしっかり食べているようですが、
……先生達は？

もちろんしっかり食べています。

毎日朝食を食べてきている南牧中の生徒の皆さんのパワーに負けないために、私たち職員も毎朝、バランスの良い朝ご飯を心がけて食べてきています。

その一部をご紹介します。

ご飯派が多かったですね。

誰の朝ご飯かな？(それはご想像にお任せします)

時には・・・！？の時もありますが、1日の中や、1週間の中でトータルしてバランス良く食べるようにしています。



11月21日の調理実習に向け、準備を頑張っている生徒の皆さんの参考になれば、と、公開してくれた先生方。ありがとうございました。

