

保健だより

緑ヶ丘中
H23.11.2



11月に入りました。過ごしやすい暖かな日が続いていますが、朝晩だいぶ寒くなってきました。これからは冬へ向け、ますます寒くなります。衣服等の調節をし、寒さへの備えを十分にしましょう。

また、寒さのために体も前かがみになりやすいです。よい姿勢を心がけましょう。

めあて

寒さに備えよう！

★11月8日はいい歯の日

本校は、むし歯のある生徒は大変少ないです。素晴らしいことですね。しかし、歯垢がある生徒もいます。1ミリグラムの歯垢には、数億以上もの細菌が住み着いています。放っておくとどんどん硬くなって歯石になり、歯周病などになる恐れがあります。丁寧なブラッシングを心がけましょう。



★麻しん風しん予防接種について

(1年生でまだ接種をしていないお子さんが該当します。)

・・・かぜをひきやすくなる前に接種をお願いいたします。

お知らせ

予防接種の報告ありがとうございます。現在86名(63.2%)の接種報告がありました。まだ、予防接種を受けていない人は、健康状態が良い時に接種をして、速やかに接種済みはがきの提出をお願いいたします。

かぜやインフルエンザが流行する前に接種を済ませましょう。

なお、無料で接種できるのは、3月31日までで、4月以降は有料(1万~2万円程度)となります。

★かぜ・インフルエンザの対策を！

●予防するからだづくり

- 栄養バランスのとれた食事を摂る
特にビタミンCは、かぜ予防に効果があります。
- 適度な運動をする
かぜに対抗する力を高めるのに役立ちます。
- ストレスを解消する
ストレスは、からだの免疫力を低下させるといわれています。
- 睡眠を十分とる
ゆっくり眠って、毎日の疲れをとります。

●対策は？

- 人ごみをさける
必要の無いときは、外出しない
- マスクをつける
- 手洗い、うがいをする
- 汚れた手で、目、鼻、口を触らない
- 予防接種をする

●お願い

体調が悪いときの無理な登校は控えてください。
安静にすることで、病状を和らげ体の抵抗力も増します。



★朝食について見直そう週間運動

本校では、『朝食について見直そう週間運動』を、**11月1日(火)~11月7日(月)まで**の1週間実施します。親子で朝食の献立を考えたり、一人一人が自分の健康を考え、食生活を見つめ直すことができる週間にしましょう。

【朝食を摂ることが大切な理由】

その1. 体のリズムを整える

朝食は体のめざましです。もし、朝食を食べなかったら、頭も体もぼーっとしたまま午前中を過ごすことになります。元気がでてくるのは昼食の後です。

その2. やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが、朝食を食べないと昼食まで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびがでたりします。

その3. 脳にエネルギーを補給する

脳にもエネルギーが必要です。朝食を食べないと、前の日の夕食が7時なら、昼食まで、17時間もあくことになります。脳に栄養がまわらず、イライラしたり、集中力が無くなる原因にもなります。



まんべんなく
食べているかな？

6つの基礎食品群

毎日の食事で、かたよったものばかり食べているのは、体に良くありません。
1群~6群をまんべんなく食べるのが理想的です。

<p>1群</p> <p>卵、魚介類、肉類、大豆・大豆製品</p> <p>● 血や筋肉などをつくる ●</p>	<p>2群</p> <p>ヨーグルト、海そう類、乳類、食べられる魚</p> <p>● 丈夫な骨や歯をつくる ●</p>
<p>3群</p> <p>緑黄色野菜</p> <p>● 皮ふや粘膜を健康に保つ ●</p>	<p>4群</p> <p>淡色野菜、果物</p> <p>● 体の機能を調節する ●</p>
<p>5群</p> <p>穀類、砂糖、いも類</p> <p>● エネルギー源となる ●</p>	<p>6群</p> <p>油脂類、マヨネーズ、油</p> <p>● 少量でエネルギー源となる ●</p>