

ほけんだより 10月号



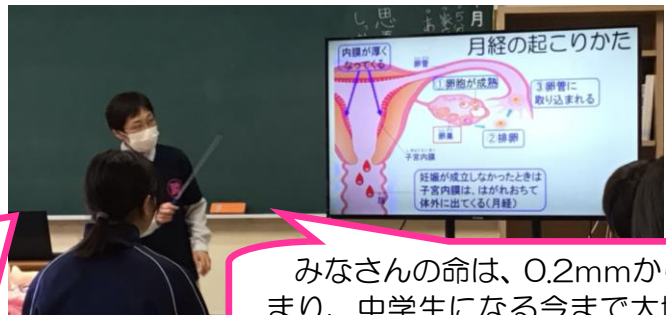
郡山市立御館中学校保健室
令和6年10月29日

☆ 思春期保健講座が行われました ☆

10月23日、1年生を対象に思春期保健講座が行われました。福島県助産師会より助産師の小池志保様、郡山市役所より保健師の橋本遥香様においでいただき、思春期の心と体について専門的なお話をさせていただきました。命の大切さや、生きるための心(性)を学んで自分たちの心と体を守ろうということで、性に関する大切なお話をいただきました。



思春期は体の変化だけではなく、心の変化もあります。心の変化は、「周りが気になる」「壁ボコしたくなる」「悩みがある」「親と話したくない」などがでてくる人もいます。このような不安定な心が現れてきても、正常です。「ハイハイ、思春期ね!」を合言葉に乗り越えていきましょう。



みなさんの命は、0.2mmから始まり、中学生になる今まで大切に育てられてきたんですよ。

赤ちゃんって、結構重い!



大事に大事にそっくりと。自分たちもこんなに優しく抱っこされたのかなあ。



～お礼の言葉より～
LGBT や思春期の男女の体の違い、心の変化などがよくわかりました。性の多様性やお互いの意思を大切にするということも忘れずに、これから生活をしていきたいと思ひます。

～ 生徒感想より ～

- 心の成長や性について詳しく分かった。自分の体を守るように「ハイハイ思春期ね～!」の合言葉を思い出したり、確認をしようと思った。
- 自分は、思春期はちょっとしたことでイライラしたり、親に反抗したりすることは悪いのかなと思っていましたが、今は思春期という時期で全然悪いことではないということがよくわかりました。
- イライラしたら、「ハイハイ思春期ね～!」という言葉を出して、気持ちを落ち着かせていきたいです。
- LGBT や思春期ってなんなのかを知ることができました。

朝晩気温の低くなる日がでてきて、空気も乾燥してくる時期になってきました。御館中でも、体調を崩す人が増えています。空気が乾燥すると、ウイルスが活発に動き出すこともあり、感染症にかかりやすくなります。日頃からバランスのよい食事に心がけ、丈夫な体づくりに心がけましょう。

かぜやウイルスに対する抵抗力をつけよう



食生活に気をつけ、これからの季節を元気に乗り越えよう！

ビタミンA			
	ほうれん草	人参	うなぎ
ビタミンC			
	みかん	ピーマン	キウイ
ビタミンE			
	かぼちゃ	小松菜	ナッツ類
タンパク質			
	魚	豆腐	肉

風邪の原因は主にのどや鼻の粘膜にウイルスが付着して感染することです。そのため、かぜ予防としては、**粘膜を強化して、かぜに対する抵抗力やかぜに菌をやっつける免疫力をアップ**させることが必要です。食事では、**抗酸化ビタミンとよばれるビタミンA・C・Eに、風邪に対する抵抗力や免疫力をアップさせる働き**があります。「ビタミンACE（エース）」と覚え、野菜や果物を積極的に摂りましょう。



にら卵雑炊

発汗や血行を良くして風邪の回復を早めます。



レバニラ炒め

レバーはビタミンAが多く、ニラは体を温めます。



ココア

ココアの原料であるカカオ豆には、「カカオポリフェノール」には、体を温める効果の他にも、動脈硬化の予防、リラックス効果、脳機能の活性化、便秘・むくみ改善などの校かがあります。

タンパク質には、体を温める強い作用があるだけでなく、免疫に關与する細胞や免疫機能を強化する作用があります。

手軽に栄養補給・みそ汁

みそ汁は簡単に作ることが出来て、工夫次第で様々な栄養素が取れます。



かぶとしめじのみそ汁

みそ汁は手軽に水分やタンパク質、食塩などを補給できる日本生まれの料理です。野菜やきのこ、豆腐やわかめなどを入れた具たくさんのみそ汁で、いろいろな栄養素を取り入れましょう。朝、温かいおみそ汁を飲んで体温をアップさせましょう。

朝ごはんでは体温をアップ



にらと卵のみそ汁



水菜と豚バラのみそ汁



オクラ・なす・豆腐のみそ汁



厚揚げとごぼうのみそ汁