



ほけんだより

東水沢中学校保健室 / 2022年12月22日(木) 発行 No.4

もうすぐ、冬休みですね。クリスマスにお正月と楽しみな行事が待っていて、ワクワクしていることでしょう。生活のリズムを整えて、充実した冬休みにして下さい。休み明けには、元気に会いましょう。

* 冬休みもしっかり感染対策(手洗い・マスク)

今シーズンは、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されています。冬休み明けには、3年生の受験がすぐ始まります。冬休みに入っても油断せず、自分と自分の周りにいる大切な人を守るための習慣として、手洗い(できないときは消毒薬の使用)やマスクの常時着用を、しっかりしましょう。

* 1年生の生活習慣病予防講演会

生活習慣病の予防は、みんなが知りたい、身長をのぼす食習

慣・生活習慣ともつながっていました!

先日、栄養教諭の福盛田恵理子先生を講師に生活習慣病予防講演会を行いました。寒い日でしたが、1年生のみなさんは、メモを取りながら、しっかり聞いていました。ここには、身長をのぼす習慣として話された内容を載せます。

【食習慣】①カルシウムを生かすには他の栄養素も必要

(タンパク質・鉄分・ビタミン等、ビタミンはそれぞれの栄養素の働きを助ける役割があります)

②ジュースやあまい菓子はなるべくとらない

【生活習慣】①上質の眠り(「身長伸びろー」と命令する成長ホルモンが活躍するには、夜10時から午前2時の時間帯の深い眠りが必要。)

②脳への過度なストレス(スマホ・ゲーム・パソコン)をさける(電子画面から受ける視覚刺激が脳神経回路のストレスになる)

③適度な運動(骨に刺激が与えられ、骨の成長を加速させる)

<1月の保健行事>

3学期身体測定	18日(水)	3年生	} 運動着を準備して下さい
	19日(木)	2年生	
	24日(火)	1年生	