



ニコニコエイデー

日間賀中学校
保健だより
29.12.4

2017年も残り1か月になりました。みなさんにとって、どんな1年になりましたか。この1年間で、できるようになったことが増えたと思います。また、失敗したこともあったかもしれませんが、どんなことも大切な経験です。これからも、いろいろなことに挑戦していきましょう。

気温がぐっと下がり、寒い日が続いています。制服の下に着る服を工夫し、暖かく1日が過ごせるようにしましょう。



手を洗おう！

どんなときに手を洗っていますか？食事の前、外出から戻ったとき、トイレに行った後などいろいろな場面で手を洗っていると思います。しかし、みなさんの手の洗い方で、ウイルスや菌が落ちていると思いますか？これから流行するインフルエンザや風邪の予防のためには、手洗いは大切です。正しい手の洗い方を確認し、実践しましょう。

<p>1 手のひらで石けんを泡立てます。</p> 	<p>2 手のこも、こすって洗います。</p> 	<p>3 指を一本ずつ丁寧に洗います。</p> 	<p>4 両手をもむようにして指の間を洗います。</p> 
<p>5 爪を手にこすりつけるように洗います。</p> 	<p>6 手首を片方ずつ洗います。</p> 	<p>7 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。</p> 	<p>8 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取ります。</p> 



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

☆ 12月の来校日 ☆ 7日（木）、14日（木）

14日（木）は2学期最後の来校日になります。生徒のみなさん、大八木先生とお話したいと思ったときは相談室に行きましょう。

保護者の方の面談も行っていますので、担任の先生を通じて、予約をしてください。



自分に合った栄養を考えよう

11月21日の6時間目に学校保健委員会を行いました。今回は、保健給食委員会の生徒を中心に成長期に必要な栄養や栄養バランスのよい食事をとるためにどうしたらいいかをクイズ形式で出題し、自分自身の食生活について考える機会になるようにしました。各学年が出したクイズの一部を紹介します。

.....

【1年生クイズより】

身長を伸ばすために必要な栄養は、「たんぱく質」、「カルシウム」、「マグネシウム」。あと1つは何でしょう？

→答えは「亜鉛」

身長が伸びるためには、骨が成長する必要があります。また、骨は一度完成したら、そのままではなく、古い骨の細胞を壊していき、新しい骨に生まれ変わっていきます。たんぱく質は骨を作る材料、カルシウム、マグネシウムは骨を強くする役割があります。そして亜鉛は、新しい骨に生まれかわるための動きをスムーズにする役割があります。どの栄養も身長を伸ばすためには必要なのでバランスよく食べましょう。亜鉛はレバー、豆類、かきなどに多く含まれています。食事に気をつける他には、十分な睡眠と適度の運動も必要になります。早く寝ることを心がけ、部活動に参加して、しっかり身体を動かしましょう。



【2年生クイズより】

1日にどのくらいの量の野菜を食べられるといいでしょう？

→答えは「350g」

野菜に含まれる栄養素（ビタミンA、C、食物繊維、カルシウム、カリウムなど）を摂るために、毎日350g以上の野菜を食べることが推奨されています。野菜350gのうち色の濃い野菜（緑黄色野菜）では、120g、色の薄い野菜（淡色野菜）では、230gが目安になります。野菜350gがどのくらいの量かは、手を使って考えるとイメージしやすくなります。例えば、生野菜なら両手に軽く山盛り1杯分が1日の野菜の目安量です。

色の濃い野菜（緑黄色野菜）・・・ほうれん草、ピーマン、カボチャ、トマト、にんじん、等
色の薄い野菜（淡色野菜）・・・きゃべつ、レタス、もやし、大根、たまねぎ、ごぼう、等

【3年生クイズより】

炭水化物をとらないと、身体のどの部分に影響がでるでしょう？

→答えは「脳」

脳が活動するために必要なエネルギーは糖質（ブドウ糖）です。糖質は炭水化物に含まれています。エネルギー不足になると、イライラしたり、頭がぼーっとして集中力が低下したり、考える力が低下したりします。給食のご飯（米）は、1人前220gになっています。この量はだいたい、お茶碗1杯分です。一度、220gがどれくらいかを測ってみるといいかもしれません。