

ほけんだんまつり 2月

1月29日（金） NO.11 宝泉中学校 保健室

2月3日は立春、暦の上では春を迎えます。まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ日差しが明るくなり、日も長くなってきました。今年の冬は、みんなが感染対策をしっかり頑張ってくれているおかげで、インフルエンザもだいぶ落ち着いています。でも、新型コロナウイルスは、群馬県内でも猛威を振るっています。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



* 2月の保健行事と諸注意 *



実施日	項目	時間	対象	注意事項
3日（水）	教室環境検査	1校時		教室が適切な環境が検査します
10日（水）	薬物乱用防止教室	5校時	2年生	場所：体育館 講師：小林正実 先生

※2月に入ったら、各クラスの美化委員さんと一緒に、教室のカーテンを洗濯します！

日程については、担任の先生に確認してください。ご協力よろしくお願いします。

3学期身体測定をおこないました！！



		身長(cm)	体重(kg)
1年生	男子	156.3 (+6.0)	48.8 (+5.6)
	女子	154.3 (+2.4)	47.7 (+3.4)
2年生	男子	162.2 (+4.0)	54.3 (+6.1)
	女子	154.8 (+0.6)	50.9 (+3.4)
3年生	男子	167.7 (+1.5)	61.0 (+3.8)
	女子	156.8 (+0.2)	53.1 (+2.2)

3学年とも1月中旬に身長・体重測定を実施しました。（ ）内は1学期の数値との比較です。

1年生男子は身長が平均で6センチも大きくなりました！

中学生は成長ざかり！！

規則正しい生活で

健康な体を作りましょう。



各クラスの歯科治療状況です！



クラス	要受診	受診済み	受診率	クラス	要受診	受診済み	受診率
1年1組	9人	2人	22.2%	2年3組	18人	8人	44.4%
1年2組	9人	5人	55.6%	3年1組	14人	5人	35.7%
1年3組	15人	5人	33.3%	3年2組	10人	3人	30.0%
1年4組	7人	4人	57.1%	3年3組	11人	4人	36.4%
1年5組	17人	7人	41.2%	3年4組	12人	3人	25.0%
2年1組	12人	7人	58.3%	6、7組	9人	3人	33.3%
2年2組	10人	4人	40.0%	全校	153人	60人	39.2%

「受診のおすすめ」をもらっている人は、今年度中に受診できると◎！

（1月28日現在）

特に、中学3年生は3月末で「子ども医療費助成制度」が使えなくなってしまう。

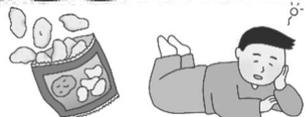
治療が終わっていなかったり、具合の悪いところがあるという人は、早めの受診をおすすめします。

正しい生活習慣を身につけて、ずっとずっと健康な身体！



食事や運動、毎日の生活リズムなどの日常生活の乱れからくる**生活習慣病**！！
最近では、子どものうちから発症する人が増加しています。将来、生活習慣病になる危険のある**“予備軍”**は小学生から高校生のうち**5人に2人**の割合でいると言われます。10年後、20年後の健康のために、生活習慣病予防は中学生の今からはじめることが大切です！

気をつけてほしいこと



糖分のとりすぎ・塩分のとりすぎ・脂肪分のとりすぎ



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧などの原因になります。甘いものや揚げ物などを控えたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。また、健康的な食事のために、**3色食品群**をバランス良く取り入れることも意識してみましょう。

◇食べ物から体をポカポカに！！◇

体の冷えを和らげるには、体の中に取り入れる日々の食事や飲み物が重要です。体を温める食べ物と冷やす食べ物を正しく見分けて、冷え対策に役立てよう！

体を温める食べ物

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？

にんじん

れんこん

レタス

トマト

みそ

ニンニク

ナス

しょうが

きゅうり

カボチャ

ねぎ

バナナ

ニラ

なっとう

見わけるコツは…

- ☑ 土の中のできる
- ☑ 発酵している
- ☑ 色が濃い

3色食品群とは



◇赤色の食品

【からだの組織をつくる】
肉・魚・卵・大豆・牛乳など

◇黄色の食品

【からだのエネルギーになる】
ごはん・パン・いもなど

◇緑色の食品

【からだの調子を整える】
野菜・果物など

☆寝だめは不調の原因に☆



平日の寝不足を休日に取り返そうとする人も多いですが、休みの日に寝坊して寝だめをするのは逆効果！！体内リズムをくるわせ、かえって体の不調の原因になります…。

朝寝坊は、通常起きる時間の±2時間まで！それ以上は体内時計がリセットできなくなります。

外国に行っていないのに 時差ぼけ？

「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00

Aさんの生活リズム



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切です。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。