



令和5年2月1日(水) NO.12 宝泉中学校 保健室

宝泉中のみなさんへ

1月に入ってから、全国的にもインフルエンザが流行し始め、宝泉中에서도インフルエンザにかかる人が出てきました。手洗いや換気をするのと同時に、早寝早起きや栄養のバランス良く食事をとるなどをして、生活習慣を整えて免疫を高めましょう。旬の冬野菜を食べることもおすすめです。



* 2月の保健行事と諸注意 *

実施日	項目	時間	対象	注意事項
23日(木) ~27日(月)	第3回アウトメディアチャレンジ		対象: 1, 2年生	期末テスト前の5日間、メディアの利用をコントロールしよう!!

速報! 3学期身体測定の結果が出ました!

		身長(cm)	体重(kg)
1年生	男子	158.1 (+2.5)	50.1 (+1.6)
	女子	153.4 (+1.2)	48.0 (+1.7)
2年生	男子	164.8 (+1.8)	55.2 (+2.2)
	女子	155.3 (+0.1)	50.2 (+1.5)
3年生	男子	166.6 (+1.3)	59.8 (+3.3)
	女子	157.1 (+0.2)	52.1 (+1.8)

成長には個人差があるため、平均より高い・低いからといって心配する必要はありません。大切なのは、自分自身の成長の度合いを知ることです。

中学生は成長ざかり! 規則正しい生活で、健康的な体を作りましょう。

※ () 内は2学期との比較です。

チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につなごうたりすると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われて

います。

ただし、チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖が多く入っていて、カロリーも高めなものが多く、食べ過ぎには気を付けて! チョコだけは“チョコっと”楽しむのがおすすめです♪



花粉症シーズン間近！備えは大丈夫??

2月に入ると例年スギ花粉が飛び始め、花粉症のシーズンに入っていきます。今年は、群馬県を含む関東甲信越地方では、例年の2倍以上の花粉が飛ぶと予想されています。花粉症ではない人もいると思いますが、花粉症で辛い人のために、室内に入る前に花粉を払ってから入るなど、エチケットとしてできるとよいと思います。

花粉、払って エチケット



バッチリの対策で



花粉をふせよう！

3つのステップでガード！

花粉は、空気が乾燥して晴れている日や気温が高い日、風が強いときによく飛びます。そんな日は、3つのステップで花粉をガードしましょう。まずはステップ1。出かけるときは、ぼうし・メガネ・ツルツルした素材の服でガード！ステップ2では、家に帰ったら家の中に入る前に、からだについた花粉を外で払い落としましょう。そしてステップ3。顔や手を洗ったり、うがいをしたりして、からだやのどについた花粉を洗い流しましょう。



保護者の方へ

＼各クラスの歯科治療状況です／ (1月26日現在)

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	19人	13人	68.4%	2年4組	15人	10人	66.7%
1年2組	18人	10人	55.6%	3年1組	18人	12人	66.7%
1年3組	24人	18人	75.0%	3年2組	13人	9人	69.2%
1年4組	17人	12人	70.6%	3年3組	8人	4人	50.0%
2年1組	20人	16人	80.0%	3年4組	10人	6人	60.0%
2年2組	21人	15人	71.4%	3年5組	10人	5人	50.0%
2年3組	14人	8人	57.1%	6、7組	6人	3人	50.0%
全校	213人	141人	66.2%				

今年度も残り2ヶ月となりました。新しい1年のスタートを気持ちよく迎えるためにも、まだ受診が済んでいない方は受診をお願いします。受診が済みましたら、受診報告書の提出をお願いします。

アレルギー管理指導表の更新について

食物アレルギーやアトピーなどのアレルギー疾患で、学校生活管理指導表を提出していただいているご家庭については、新年度に向けて更新のお願いをお渡ししました。一年ごとに病院で診ていただき、更新する必要がありますので、お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力をお願いします。

「学校生活管理指導表」の提出締め切り：**2月28日(火)**