

ほけんだより10月号



大田区立
石川台中学校
保健室RS.10.2

中間テストを終えて、今度(ホ)やき祭に向けて気持ちを高めるところですね。頑張ってというこゝと、脳の働きがよく、(ソ)、消化の働きがよく、(ソ)、ストレス解消(ソ)、(ソ)、良いことがたくさんあります。心地よい気候の中で気持ちよく歌って、素敵な合唱を作り上げてくれるのを楽しみにしています。

朝ごはんを食べ、体のスイッチをONにしよう!

まずは食べる習慣づくりを!
毎日食べている人は一歩先へ。
栄養バランスを見直し、
足りていないものがあれば
足してみましょ!



脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている「炭水化物」は、脳のエネルギー源となります。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与え、脳の活動が活発になります。

おなかのスイッチ

よくかんで食べる朝ごはんが胃の中に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながります。

体のスイッチ

朝ごはんを食べると、寝ている間に不足していたエネルギーや栄養素を補うことができて、午前中から元気に活動する力になります。

朝ごはんを食べないと...

エネルギー不足(ソ)は、基礎代謝量が減り、痩せにくい体になります。また、集中できなくなった、イライラした、やる気が出ないなど、心身の不調の原因にもなります。

— 5月・10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です —

10月3日～7日は、チェックシートを使った取り組みを行います。最後に保護者の方からのコメント欄があるので、ご家庭での様子を教えてください。

良い姿勢で

目から
30cm以上
離しましょう。



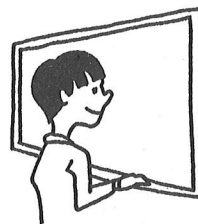
長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張って緊張状態です! 要休憩。



遠くを見る

画面を30分見たら、遠くを20秒以上見て目の筋肉をゆるめましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に!



10月10日は 目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る
10ヶ条

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分にとれません。



適度な運動

画面に集中していると、長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。



目に良い食品をとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズの使用

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れがとれないなど、気になる症状があれば眼科へ。



健診結果要受診者処置率

	1年	2年	3年	全体
視力	54.8% (45.2)	45.8% (41.7)	32.5% (30.0)	44.6% (39.2)
眼科	100% (75.0)	100% (100)	0% (0)	71.4% (57.1)
耳鼻科	83.3% (75.0)	36.4% (36.4)	29.4% (17.6)	47.5% (40.0)
歯科	28.6% (14.3)	33.3% (20.0)	22.2% (11.1)	29.0% (16.1)

*()は7月時点の値
今後困らないために、そのままだと!

給食の残菜を減らしたい!

毎日給食を楽しみにしている人(ソ)はたくさんいますが、片付け後、すべての食器が空になっていること(ソ)残念ながら(ソ)ほとんどありません... そこでまず、



素早い給食準備に協力して!

4時間目が終わったらすぐに手を洗い、配膳を始めましょう。時間があれば食べられる量を調節して、余った時間におかわりをしやすくなります。目標は、

12:40「いただきます」

自分も周りも地球もHAPPYになる行動を!