

保健だよ 11月

鬼怒中学 保健室

平成 26 年度



今月の保健目標



秋風が肌寒く感じる季節になりました。この時期は朝晩の気温差が激しくなり、気をつけていても、風邪をひいたり、体調を崩しやすくなったりします。規則正しい生活、衣服の調節や汗の始末、手洗い・うがいをしっかりして、冬支度を始めましょう。

こんなクセ、ありませんか？

- ・足を組んで座る
- ・猫背になる
- ・カバンをいつも同じ側（肩や手）で持つ
- ・片方の足に体重をかけて立つ
- ・ほおづえをつく

自分の姿勢、意識しよ。見られてるよ。



首のこり・肩こり・腰痛・胃腸の不調…だけじゃない、イメージダウンにもつながるよ!

このようなクセは、どれも体のゆがみを引き起こしやすいといわれており、姿勢にも影響を及ぼします。クセになってしまうと、治すのはなかなか難しいかもしれませんが、気付いたらすぐ改めるよう心掛けてみてください。

始めていますか？冬の感染症予防

手洗い・うがい

さまざまな感染症を予防する基本は、手洗い・うがいです。外から帰った時、食事の前、運動やトイレの後には必ず行いましょう。

また、手洗い後は清潔なハンカチでふきとりましょう。



ホッとする食べ物

風邪のひきははじめには、温かい飲み物にショウガを少し入れてみたり、ネギやニンニクを使った料理を献立に加えてみたりするとよいでしょう。ほかにレンコン、ニンジン、ゴボウなどの根菜類には体を温める働きがあります。



マスクの着用

マスクを正しくつけることで、感染を広げないだけでなく、鼻やのどの感想も防ぐことができます。



鬼怒学校園コーナー(御幸小・平石中央小・平石北小・御幸が原小・鬼怒中)

鬼怒学校園の健康教育分科会では、小中一貫教育として、生涯にわたり心身ともに健康な生活を送ることができるよう生活習慣の確立を目指しています。そこで、11月8日の【いい歯の日】に合わせ、『朝ごはん＆歯みがきチェック』を実施することになりました。

実施期間は11月5日～11月11日です。本校では保健委員会の生徒を中心に実施・集計を行い、後日結果を保健だよりにてお知らせいたします。

11月8日 いい歯の日



歯ブラシの毛先をチェック！

きらきらウィーク 朝ごはん＆歯みがきチェック



うらがわ
裏側から見て毛先がひらいていたら
あた
新しいものにかえましょう。

【記入の仕方】

朝ごはんチェック → 朝ごはんを食べたら、○をつけましょう。

歯みがきチェック → 歯をみがいたら、○をつけましょう。



	11/5 (水)	11/6 (木)	11/7 (金)	11/10 (月)	11/11 (火)
朝ごはん					
歯みがき					
朝					
昼					
夜					

進んで食べよう 歯によい食べもの



食物繊維が多い

- ・干しいたけ
- ・ごぼう
- ・レタス
- ・切りほしだいこん
- ・切干大根
- ・セロリ
- ・きのこ類



噛みごたえがある

- ・さきいか
- ・たくあん
- ・みりん干し
- ・にんじん(生)
- ・セロリ(生)
- ・豚(牛)モモ



カルシウムが多い

- ・乳製品
- ・骨ごと食べる魚
- ・殻を食べるエビ
- ・しらす干し
- ・パセリ
- ・モロヘイヤ

シリーズ 第3回

朝食でけがを予防しよう！

朝食でけがを予防？と疑問に思うかもしれませんが、“朝食を摂ること”もケガ予防に大きく関わっています。朝食を食べない→脳のエネルギーがなくなる→集中力や注意力がなくなる→不注意によるケガのリスクが上がるからです。



脳のエネルギーになれるのは、主食に含まれている炭水化物（ブドウ糖）だけです。ところが、炭水化物は体に貯めておくことが難しいため、起床時には体の中にほとんどない状態です。つまり、朝食を摂らなければ、脳のエネルギーは給食の時間まで空のままということになります。

1日のエネルギー源である朝食をしっかり摂ることによって、脳が目覚め、しなくてもよいケガを予防することが出来ます。

『朝ごはん＆歯みがきチェック』の機会に、普段朝食を摂っていない人も、いつもより朝早く起きるなどして、朝食を摂る習慣をつけましょう。

