

保健だより

April
4月
2023. 4. 13 No.2
函館市立湯川中学校

新生活が始まりました！「食事」「睡眠」「運動」の基礎作り！

新学期がスタートして一週間が過ぎました。皆さんは、新しい環境で新しい友達とのコミュニケーション、生活の土台を築いていっていることと思います。生活や環境の変化は、ストレスとなって心身に作用します。何となく疲れを感じて思わぬ怪我や病気、体調不良につながってしまうこともあります。それを予防するためには、まず毎日の生活リズムを安定させることが大切です。

- ◎朝ごはんをしっかり食べる
- ◎睡眠の質を上げるために寝る30分前はスマホを使用しない
- ◎軽く体を動かす習慣をつくる などなど・・・



内科	平野 一仁 先生	平野内科
耳鼻科	佐藤 信清 先生	佐藤耳鼻咽喉科医院
歯科	渡辺 郁也 先生	渡辺歯科クリニック
歯科	木葉 篤 先生	木葉歯科医院
眼科	清水 信晶 先生	清水眼科クリニック
薬剤師	池田 隼人 さん	はこだて調剤薬局 美原店

よろしく
お願いします！



「日本スポーツ振興センター災害救済給付」について

学校の管理下（※）でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費が5,000円以上、健康保険証を使っての本人負担が1,500円以上のものが対象となります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに担任または顧問、保健室にお知らせください。
※学校管理下とは、授業中や部活動、休み時間、登下校中などのこと。



明日は二計測・視力・聴力検査！ジャージ登校です

去年からどれくらい伸びているかな・・・とわくわくしているのではないのでしょうか。身長が特に伸びる時期は、人生に2度訪れると言われていています。まず、赤ちゃんのころに1回。そして、ちょうど皆さんの年齢、つまり思春期にもう1回成長期が訪れます。特に思春期に訪れる身長の急激な伸びのことを「成長スパート」と呼んでいて、この時期には骨や筋肉を作るさまざまな栄養素がたっぷりと必要になります。

◎特に「中学生」の時期に意識して摂りたい栄養素

・カルシウム

カルシウムの蓄積量は成長期にピークを迎えます。カルシウムは骨を作るだけでなく、脳と筋肉をつなぐ神経系の伝達や筋肉の収縮などにも利用されます。魚介類や卵、きのこ類などに含まれるカルシウムの吸収に必要なビタミンDも一緒に摂取しましょう。

カルシウムと鉄分豊富！



小松菜



納豆

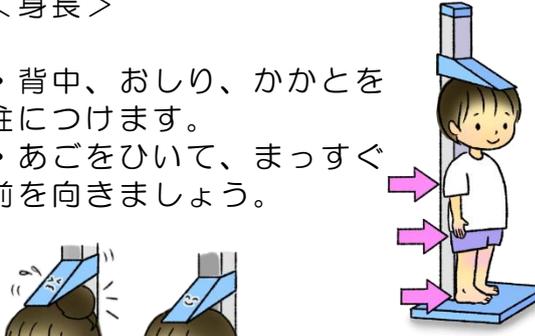
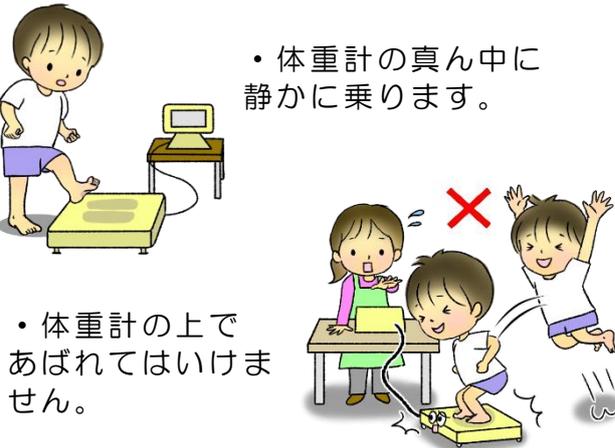
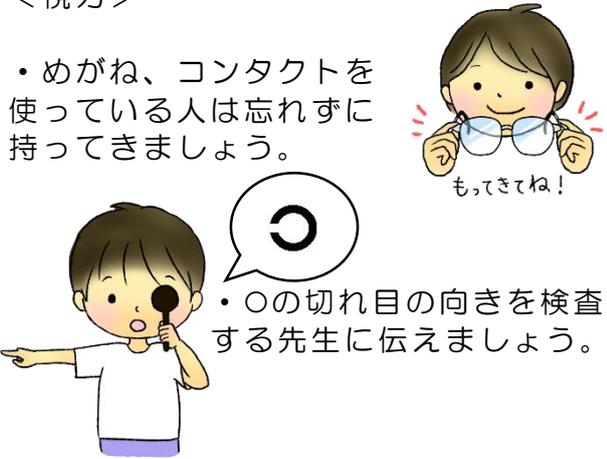


木綿豆腐

・鉄分

体が大きくなるとその分血液の循環量も増えます。だから成長期には血液のもととなる鉄分が不足しがちです。エネルギー代謝や免疫機能、中枢神経系にも関係し、運動能力に最も影響を与える栄養素と言われています。積極的に摂り入れましょう。

☆計測・検査時のポイント☆

<p><身長></p> <ul style="list-style-type: none"> ・背中、おしり、かかとを柱につけます。 ・あごをひいて、まっすぐ前を向きましょう。  <ul style="list-style-type: none"> ・髪の毛を結ぶときは<u>頭の上や後ろにこない</u>ようにしましょう。 	<p><体重></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体重計の真ん中に静かに乗ります。  <ul style="list-style-type: none"> ・体重計の上であばれてはいけません。
<p><視力></p> <ul style="list-style-type: none"> ・めがね、コンタクトを使っている人は忘れずに持ってきてきましょう。  <ul style="list-style-type: none"> ・○の切れ目の向きを検査する先生に伝えましょう。 	<p><聴力></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「ピー」という音が聞こえたらレシーバーのボタンを押します。 ※手を上げてOK!  <ul style="list-style-type: none"> ・非常に小さい音なので、待っている間は私語や大きな音は立てないようにしましょう。 

自分を好きになる技術

新学期。新しい仲間と環境が楽しみでワクワクしている人もいれば、不安がムクムク湧いてきた人もいるかもしれません。不安が強い人は、普段から自分に「いいね！」と言えていないのかもしれない。ここでは自分に「いいね！」できるようにする技術を紹介します。



いいことを数える

生きていれば、いいこともあればわるいこともあります。でも、「わるいこと」ばかりに注目がちで、「いいこと」には目が向かないもの。

「いいことを数える」を習慣にしましょう。



さいきんお 最近起こったいいことを書いてみよう！



人に親切にする

「情けは人のためならず」ということわざがあります。これは「人に親切にしていると、いつかは自分にいいことが戻ってくる」という意味です。また、人に親切にすると「オキシトシン」(別名「幸せホルモン」)が出るという研究も！



じぶん 自分でできる親切を考えて、実行してみよう！