

すこやか

2017.11.7
山添中学校
ほけんしつ NO.9



生活アンケートの結果から

11月7日は立冬。秋から冬へと季節が移り変わる時期となりました。山添村の緑も少しずつきれいな赤や黄色に染まり始めましたね。朝夕がぐっと冷え込み、体調を崩している人も増えているようです。これからは胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。ウイルスにも寒さにも負けないよう日頃から体調管理に気をつけましょう！

みんなの教室
空気をクリーンに

換気のおすすめ



二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。

ウイルスや細菌

換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。風邪やインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

ニオイ

汗などいろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。

換気のコツ

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・最低でも5分は開けたままにしましょう



* 毎日朝食を食べる人・・・85%

「起きるのが遅くて食べる時間がない」「食欲がない」などの理由で食べていない人が多かったです。朝食は脳を目覚めさせてくれ、学力・体力アップにもつながるとデータもでています。

* 給食後の歯みがきができている人・・・19%

学年が上がるにつれ、給食後の歯みがきをする人は少ないようです。飲食後は細菌が糖分を使って酸を作り出し、カルシウムなどの歯の成分が溶け出します。「食べたら歯みがき」の習慣をつけましょう！

* 平日、テレビやゲーム、スマホを2時間以上みている人・・・66%

長時間テレビやスマホを見ていると、まばたきの回数が減って目が乾いたり、眠りが浅くなったりします。30分に1回は休憩することが大切です。

* 午後11時以降に寝ている人・・・61%

中学生の標準的な睡眠時間は8～9時間

睡眠不足の人は、朝すっきり起きられなかったり、昼間眠くなったりします。睡眠は昼間使った筋肉や内臓、脳などをメンテナンスし、記憶も睡眠によって定着します。

鉄欠乏性貧血のチェック&改善計画

チェックがつけば貧血かも

- 爪がもろい
- ささくれができる
- 切れ毛、枝毛が多い
- 疲れやすい
- 口内炎ができる
- 集中力がない

- ◎鉄分の多い動物性食品を食べる
レバー、肉類、まぐろ・かつおなど
- ◎鉄分の多い植物性食品を食べる
ほうれん草、切り干し大根など

- ◎鉄の吸収を助けるビタミンCをとる
肉類にレモンを絞る、食後に果物をとる
- ◎バランスよく食べる

赤血球のもとになるたんぱく質なども、バランスよく食べる

✕炭水化物に偏った食事・加工食品にたよる・ダイエットで食事量を減らすことはやめよう！



11/14 (火) 午後2時～ 1階会議室

貧血検査 があります！