



令和6年11月26日
逢妻中学校 保健室 No.7

【11月保健目標】

栄養バランスのとれた食生活をする

秋とは思えないほど暖かい日が続いていましたが、朝晩が冷えるようになり、秋の訪れを感じますね。これからの季節、特に注意しなければならないのが感染症です。今年はマイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス、インフルエンザの3つが同時に流行する「トリプルデミック」になるとも言われています。手洗いや換気が辛い季節になりますが、改めて感染対策を意識し、冬休みまでのあと1か月を元気に過ごしていきましょう。



朝ごはんをチェックしてみよう

皆さんは朝ごはんを栄養バランスよく食べていますか？保健室に来る人の朝ごはんを聞いてみると、食べない人、パンだけの人も結構多くいます。自分の今日の朝ごはんをチェックしてみましょう。

☐ 主食

パンやご飯など。体の中で、脳のエネルギーであるブドウ糖になります。



☐ 主菜

肉や魚、卵など。体をつくるのに役立ち、体温を上げて体の機能を目覚めさせます。



☐ 野菜・乳製品・果物

野菜や果物のビタミンは体の調子を整え、乳製品に含まれるカルシウムは骨を強くします。



★足りないものを簡単にプラスしよう★

パン、ソーセージ、ハム、レタス、キュウリ、トマト、チーズ、牛乳、果物など、そのまま食べられるものを用意すると、簡単にバランスをよくすることができます。冷蔵庫に用意しておけるよう、ぜひ保護者の方と話してみてください。



11月に保健の集会を行いました 1年保健集会・3年思春期教室

11月、1年生は保健集会でスマホが脳に与える影響とスマホ依存について、3年生は思春期教室で思春期の心や体の変化、性感染症について、講師の先生をおよびして勉強しました。どちらの講師の先生も、クイズなどを交えながら、わかりやすく教えてくださいました。

お話しいただいた内容は、みなさんの今や将来の健康を守っていくために大切なことばかりでした。これからも折りにふれて思い出し、自分の生活に生かしてもらえると嬉しいです。

11月7日(木)

保健集会

講師：学校薬剤師
寺本 弘子 様



11月11日(月)

思春期教室

講師：豊田市役所
こども家庭課
永井 理恵子 様