

ほけんだより 11月号

川口市立元郷中学校 保健室 令和5年11月24日(金)

元中歯みがき Weeeek!!

11月24日(金)～12月1日(金)(5組は11月30日まで)の期間、保健委員会で「給食後に歯をみがこう」という取り組みをしています。

昼休みのほんの数分だけでも自分の体の健康のために、歯をみがきましょう。口の中だけではなく、気持ちもスッキリして午後の授業を受けることができますよ。



歯科・眼科などの治療はお済みでしょうか？

1学期に健康診断を行い、疾病の疑いがある生徒にはお知らせを配りました。

「別に歯痛くないし」「メガネかけてもかけなくても同じ」など保健室で耳にしたことがあります。むし歯、視力の低下など、中学生である今はあまり問題を感じないかもしれませんが、病院を受診しないままですと、これから大人になるにあたり、【体の不調】＝【病院受診】となりにくく、治療のチャンスを逃してしまうことになりかねません。また、むし歯は歯周病、近視は緑内障などの病気のリスクが高まります。

また、歯科は特に症状がない場合でも半年～1年に1回の定期受診が推奨されています。

歯科も視力も、そのままにせず、早めに受診しましょう。

「子ども医療支給制度」による医療費無料は
中学校3年生までです



ポジティブな口癖で脳に魔法をかけよう！

忙しい毎日を送る中で「はぁ、もう無理」とか「どうせ私なんて」と無意識にネガティブな言葉を口にすることはありませんか？

こうしたネガティブな言葉は、自分が言っても、周囲が言うのを聞いても、脳に悪い影響を及ぼします。ネガティブな口癖をポジティブな口癖に変えることで、毎日の充実感が変わるかもしれません。



ちょっと待って！
その声、脳はしっかり
聞いているよ

はぁ...
どうせ
わたしなんて...

ネガティブな言葉を言ったり聞いたりすると、脳が反応し、「キライ」「マイナス」のレッテルを貼る

必要のない情報と判断して脳が積極的に働かなくなり、失敗したり、うまくいかない経験が増えることに...

ポジティブな言葉を言ったり聞いたりすると、脳が反応し、「スキ」「プラス」の判断をする

さらに脳を働かせて、思考したり、記憶したりすることで、情報を価値づける

ポジティブな言葉を言うと、自然と口角が上がり、なんとなく表情が柔らかくなって笑顔が増える印象があります。
なんて言ったらいいかわからない人はとにかく「わたしなら大丈夫。きょううまくいく。」と3回くらい口に出して唱えてみましょう！



学校保健委員会 ～朝食を食べて一日を元気に過ごそう！～

10月に給食委員会と保健委員会とで発表を行いました。内容を抜粋してお知らせします。

朝食はなぜ大切なのか？ 朝食をとることのメリット

朝食を食べないと脳が眠ったままで体は動いても頭は働いていない状態になる。脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝食でしっかりと補給して脳も体もしっかり目覚めさせることが大切。



朝ごはんでは摂ってほしい栄養素 その1

でんぷん質を含む「**炭水化物**」

・脳はブドウ糖を消費して活動している！集中力アップのためにも、**大切なエネルギー源**のひとつ！

・**炭水化物の食品例**

- ・ごはん・パン
- ・麺
- ・いも類
- ・シリアル など



炭水化物

朝ごはんでは摂ってほしい栄養素 その2

良質な「**たんぱく質**」

・**筋肉や臓器を作る栄養素**！栄養素を体に運んでくれる！

・**たんぱく質の食品例**

- ・肉
- ・魚
- ・乳製品
- ・納豆・豆腐
- ・など



たんぱく質

朝ごはんでは摂ってほしい栄養素 その3

・野菜や果物等の「**ビタミン、ミネラル類**」

・**体に活力をつける**ため、脳がブドウ糖を消費するために欠かせない！

・**ビタミン、ミネラル類の食品例**

- ・野菜類
- ・果物
- ・海藻類
- ・など



ミネラル



ビタミン

お試しあれ♪



レンジでパパッと！ツナトマトのスープパスタ

<材料>

- マカロニ（早ゆでタイプ） 20g
- ツナ缶（オイル煮） 1缶
- ブロッコリー（冷凍） 2個
- トマトジュース（無塩） 200cc
- 塩こしょう 少々

<手順>

- ①マグカップに材料をすべて入れ、ふんわりとラップをし、600wのレンジで4分加熱する。
- ②軽く混ぜ、マカロニが柔らかくなるまで2～3分おく。

クイズ！AEDはどこにある？

人が倒れたときなど緊急時に必要なAED、元郷中ではどこに設置してあるかご存じですか？もし校内や学校近くでそういったことが起きた場合は「AED持ってきて！」と言われることがあるかもしれません。AEDは心肺停止から5分以内に装着することが求められています。そこで、2年生の2人に協力してもらい、場所によってAED到着まで何分かかるのか調べました。（通常の部活動の時間のため危険がないよう早歩きで計測、現場→AED→現場の往復を想定）



北校舎4階ホール 2分18秒
南校舎2年4組 1分30秒

体育館入口 38秒
校庭（東門） 1分05秒

クイズの正解は、上の写真の場所です。どこなのか校内を探してみましょう。あともう1台は職員室にあり、体育や行事での持ち出し用になっています。