

# ほけんだより



## 食欲の秋・・・ですね

いつもの食べ物のチョイスを換えてからだの中からチェンジ！

毎年1年次で実施している血液検査の結果、どの年次においても貧血・LDLコレステロールに所見がみられた生徒は全体の1割程度です。症状はあまり実感できないと思いますが、これらの結果は皆さんの10年後20年後の健康に影響を及ぼしかねません。今から未来の健康づくりをしましょう。

原因のひとつに食品に含まれる**加工油**があげられています。

### ○ コレステロール高めの人・高コレステロールの予防に

おすすめの秋の食材・**秋刀魚**(さんま) **鯖**(さば) **鮪**(まぐろ) **鰯**(ぶり) **きのこ** **かぼちゃ**

☆いつものコンビニ食材をチェンジ(例)

カップラーメン	いつものチョイスをチェンジ! ➔	味噌汁
清涼飲料水		豆乳
〇〇マヨおにぎり		たらこ さけ 梅干し おにぎり
からあげ		サラダチキン
チョコレート		ミックスナッツ

### ○肥満傾向・ダイエットを考えている人

- ・3食必ず食べる
- ・よく噛んで時間をかけて食べる
- ・野菜・魚・肉・穀物・水分など、バランスの整った食事を心がける
- ・砂糖・塩は控える
- ・1日30分でも息が弾むくらいのランニング・筋力トレーニングを行う

### ○ 貧血の人・貧血予防に

おすすめの秋の食材・ゴボウ レンコン にんじん 春菊 ブロccoli

☆いつものコンビニ食材をチェンジ(例)

ミルクティー	いつものチョイスをチェンジ!	鉄分入りのヨーグルト飲料
菓子パン		プルーンやレーズン入りのパン
スナック菓子		ゆで卵・チーズ

## #ダイエットの人々

SNSなどで、ガリガリにやせた身体を掲載する人。1ヶ月で-10キロの方法と載せる人。果たして健康的な生活を送れているのか疑問です。理想とする体型に近づきたいと思う気持ちもわからなくもないですが・・・

それを鵜呑みに実践してしまうと、日々の体調に支障が出てきてしまう可能性もあります。SNSの情報に惑わされないように気を付けましょう。





マスクのつけ方を確認しましょう。

コロナウイルス対策だけでなく、これからの季節は、インフルエンザの予防にもつながります。ただマスクをつけるだけでは、予防にはなりません。一度左の図のように装着できているか確認してください。

**登校時には、予備のマスク・外したマスクを入れるケースや袋を用意してください。**

### 保健室からのお願い！！

- 保健室には、着替え用の制服や体操着はありませんので、忘れ物をしないようにしましょう。
- 保健室入室の際は、ノックをしましょう。また、クラスと氏名を教えてください。
- 休養を希望する際は、事前に教科担当の先生に直接伝えてから来室しましょう。
- 家庭での怪我や、前日の怪我についての処置はしませんので、替えの絆創膏やガーゼなどは自分で用意しましょう。

SC 来校日

11月6日(金) 11月27日(金)  
12月14日(月)

SSW 来校日

11月10日(火) 11月30日(月)  
12月16日(水) 12月23日(水)

予約は、担任の先生または保健室まで。相談時は公認欠席となります。気軽に相談に来てください。

## 感染症予防にみんなで洗おう 正しく洗おう

