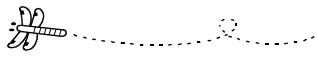


保健だより10月

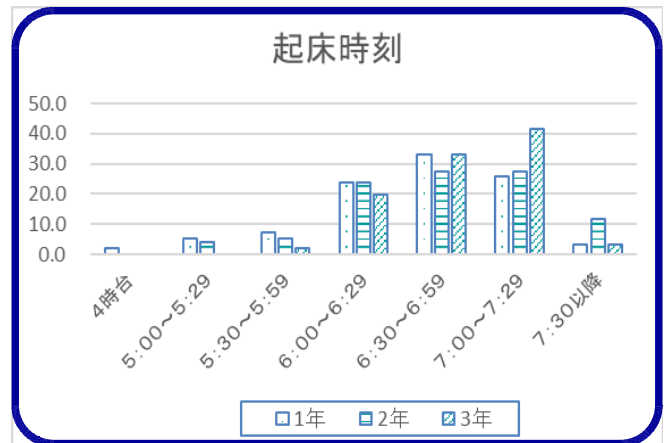
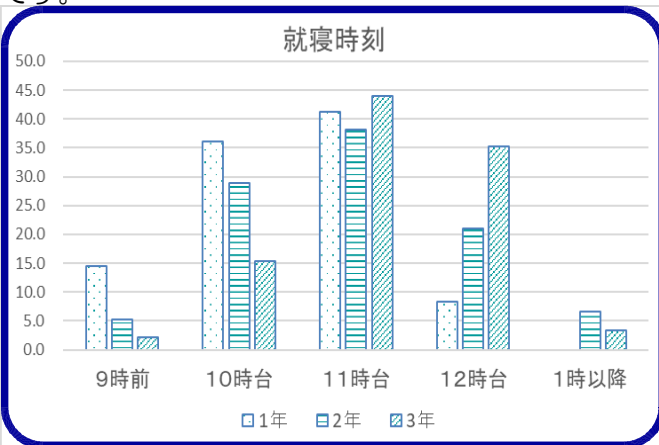
令和3年10月5日
南河内第二中学校
保健室



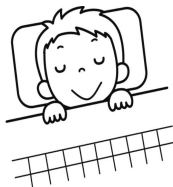
ご協力 ありがとうございます

生活習慣リセットweekチェック集計結果

今年度、初めての健康に関する取組で、点検カードを使って自分の生活を振り返り、学習・生活習慣・健康は密接に関連していることをより実感してほしいと考えて実施いたしました。結果は次のとおりです。

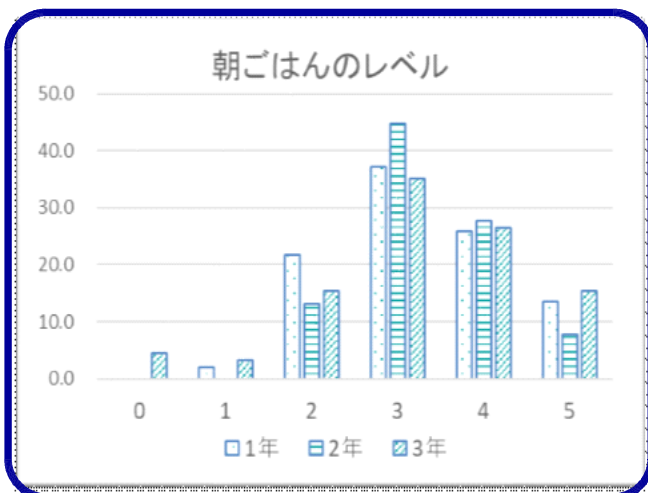


夏休み明けということもあり、夜型の生活が続いている様子が見えます。学年が上がるごとに就寝時間が遅くなる傾向があります。3年生は受験勉強のために、ますます就寝時間が遅くなると思いますが、睡眠不足は集中力や抵抗力が低下したりします。疲れを感じたり、体調が悪い時は、無理せず早めに寝るようにしましょう。また、平日・休日を問わず、いつも同じ時間に就寝・起床し、体のリズムを維持しましょう。



通学にかかる時間が短い生徒が多いという背景から、起床時刻は6時以降が83%でした。しかし、8:05入室着席に間に合っていない人もいます。

着替え・朝食・歯磨き・排便の時間にゆとりが持てるように起床時刻を設定しましょう。

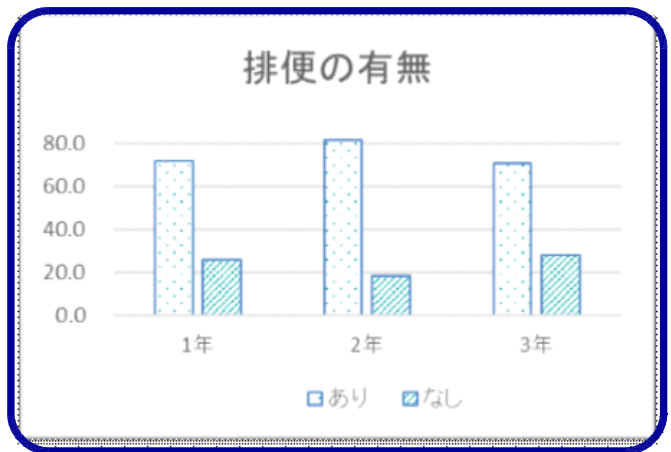
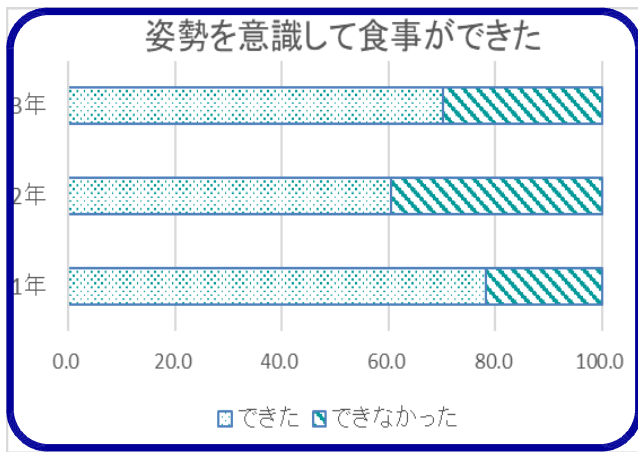


どの学年も、レベル3(主食と主菜・副菜・汁物のどれか)の朝食が一番多かったです。この日は朝食をとらずに登校した人もいましたが、期間中(4日間)まったく食べないという人はいませんでした。

また、「せっかく用意しても食べてくれない」という保護者の方もコメントも複数いただきました。朝食をおいしく食べるためにも、早起きして時間にゆとりをもって朝食をとり、体にスイッチを入れましょう。

〈レベル〉

- 0: 食べない
- 1: その他
- 2: 主食、主菜、副菜、汁物のどれか1品
- 3: 主食+主菜、副菜・汁物のどれか(+その他)
- 4: 主食+主菜+副菜か汁物(+その他)
- 5: 主食+主菜+副菜+汁物(+その他)



1年生は78%の人が姿勢を意識して食事ができたようです。前かがみの姿勢で食べると、胃や腸が圧迫され、消化不良を起こしやすくなります。「両足を床につける」「背筋を伸ばす」「食器を正しく持つ」など姿勢を意識しながら食べるようにしましょう。



毎日、排便の習慣がない人が18～28%いました。腹痛を訴えて保健室を来室する人に聞くと半数以上は、毎日、排便していないと答えています。排便の習慣をつけるために、朝は余裕を持って起床し、朝食をとった後、ねじり運動など腸を刺激する軽い運動を行い、トイレに行く習慣をつけましょう。

【保護者の方からのコメント】

- ☆主食、主菜、副菜など食事ごとに意識するようになった。就寝時刻をもう少し早められるといいと思う。
- ☆同じ時刻に起床・就寝できているのでよかったですと思います。
- ☆朝、ゆっくりご飯を摂る時間がないので、もう10分早く起きてくれるといいなと思います。
- ☆休日、寝る時刻が遅かったです。
- ☆外出もままならず、部活なしで、家で過ごす時間が多いので、規則正しくを気かけつつ適度に体を動かしたり、リラックスできるよう工夫していきたいです。
- ☆朝ごはんのメニューをもう少し考えようと思いました。
- ☆姿勢を正しく食事ができるとよいと思います。
- ☆早起きしたので、朝ごはんをバランスよく食べられたのだと思います。

10月10日は『目の愛護デー』

目を健康に保つために必要な栄養

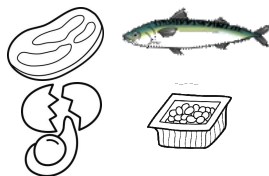
ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンAは、にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンが体内でビタミンAに変わります。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症になります。ビタミンAは油に溶けやすいビタミンなので、炒め物など油を使って調理すると吸収率が高まります。



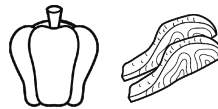
ビタミンB群

ビタミンB1は神経の働きを高める役割をし、豚肉やさばに多く含まれています。ビタミンB2は目の疲労回復に役立つといわれ、納豆、卵、まいたけ、かれいなどに多く含まれています。



ビタミンC、E

ビタミンCとEは、目の細胞をダメージから守る働きがあります。ビタミンCは、柿、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEは、かぼちゃ、アボカド、赤ピーマン、アーモンド、サケなどに多く含まれています。



ルテイン

ルテインは緑黄色野菜に多く含まれるカロチノイドの一種で、ブルーライトから目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。体内でつくることができませんので、食事から摂取することが重要です。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。



目の健康に欠かせない栄養素は、緑黄色野菜を中心に魚や肉、大豆製品などに多く含まれています。「魚よりも肉の方が好き」という人が多いと思いますが、肉と魚をバランスよく食べるようにしましょう。



