

2月

保健給食だより

令和7年1月31日
国分寺中学校

今月の

保健目標

感謝の気持ちを言葉にして伝えよう

THANKS



寒さ対策していますか？



12月頃から県内でもインフルエンザの感染者数が増え、インフルエンザの警報レベルを超えました。全国的にインフルエンザの感染者数が例年比で多いです。国分寺中学校では数名がインフルエンザで出席停止になりましたが、感染の拡大はなく1月を終えようとしています。

「冷えは万病の元」という言葉があるように、「冷え」によって病気にかかる可能性が高まります。湯船にゆっくり浸かる、身体を温める食材を食べる、防寒対策をするなど、身体を温める方法はたくさんあるので、自分に合った寒さ対策を見つけて、感染症や病気から身体を守れるようにしましょう。



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

ありがとうweek

2月25日（火）～3月4日（火）

毎年、保健委員会でありがとうweekを行っています。

ありがとうweekの目的は「1年間共に過ごしたクラスの仲間に感謝の気持ちを伝えること」です。心を込めて感謝の気持ちを伝える機会にしましょう。





健康診断後の受診率

健康診断で異常があり受診した生徒へ「受診報告書」の提出をお願いしています。本年度の受診率は以下の通りです。

○内科検診（運動器）	61.5%
○歯科検診	28.1%
○耳鼻科検診	38.2%
○眼科検診	42.9%
○視力	46.7%

健康診断は健康の保持増進及び疾病の早期発見・早期治療を目的に行っています。異常が見られた際は早めに医療機関の受診をお願いいたします。

月経痛を和らげるには

おなかを温める
(ひざかけ、カイロ、
湯たんぽなど)

軽い
ストレッチを
する



無理をせず
リラックステして
過ごす

痛みがひどいときは
婦人科で相談する

★身長・体重の平均値（男女別）

男子	身長(cm)	体重(kg)
12歳	154.2	45.8
13歳	161.1	50.6
14歳	166.0	54.9

女子	身長(cm)	体重(kg)
12歳	152.3	44.5
13歳	155.0	47.6
14歳	156.4	49.8

★疾病・異常の割合（男女混合）

	裸眼視力1.0未満(%)	むし歯(%)
12歳	55.98	26.60
13歳	61.00	26.50
14歳	65.85	30.69

R5

学校保健統計調査結果

令和6年11月に文部科学省から公表された令和5年度学校保健統計調査の結果です。詳しい内容は文部科学省HPに掲載されていますので、ご確認ください。



小中一貫コーナー

【 姿勢とSNS 】

腰の姿勢を意識して生活できているでしょうか。メディア機器を使うときにも良い姿勢を意識しましょう。

タブレットやゲームをするとき

テレビをみる時



- ①背筋をのばし、いすに深くすわる
- ②両足をゆかにつける
- ③画面から目を30cmはなす
- ④画面を傾ける

テレビの縦の長さの3倍くらい離れたところで、正面から見る。

