

ほけんだより 9月

令和6年9月2日（月）
学校組合立三豊中学校

2学期の始まりです！！ 心も体も元気に登校しましょう！



暑い暑い夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか。少しでも1学期の疲れを癒やし、元気に2学期を迎えられていると嬉しいです。

2学期に入り、3年生は進路決定に向けて新たな気持ちでいることと思います。一人ひとりが精一杯力を発揮して、大きく成長してくれることを期待しています。

また、9月も、まだまだ熱中症への注意が必要です。必ず水筒を持参し、こまめな水分補給を心掛けてくださいね。

9月の保健目標「残暑に負けず健康に過ごそう」



バランスのよい朝食で免疫力・抵抗力アップ！

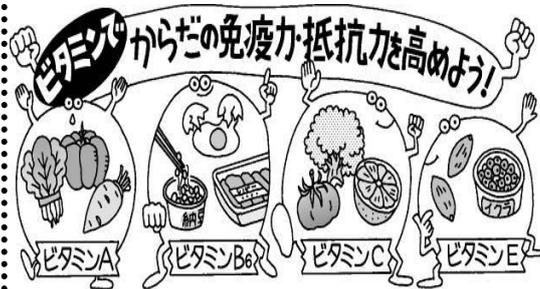


バランスのよい朝食を食べられていますか。

ご飯やパンなどの炭水化物は、消化されるとブドウ糖になります。身体や脳が活発にはたらくためにはブドウ糖だけでなく、豆類などに含まれるタンパク質も大切です。そして、野菜は、糖の吸収を穏やかにし、持続をさせてくれます。

栄養バランスの良い食事をとることは健康な身体づくりの基本です。毎日の食生活を見直し、意識的に幅広い栄養素をとりましょう。中でも、免疫力・抵抗力アップに関係深いものは、**ビタミンA・ビタミンB₆・ビタミンC・ビタミンE・亜鉛・食物繊維**などです。ビタミン類は、主に免疫細胞や粘膜のはたらきを良くする効果があります。亜鉛は、ビタミンAを体内にとどめるはたらきがあり、細胞に必要な酵素の構成要素でもあります。この他にも、血液をつくるたんぱく質なども大切な栄養素です。

朝食を、パン1枚やふりかけご飯で済まらずに、他の食品も取り入れ、よい栄養補給の機会にしましょう。



- **ビタミンA**…ほうれん草、にんじん、うなぎ
- **ビタミンB₆**…バナナ、レバー、卵、納豆
- **ビタミンC**…トマト、みかん、アセロラ
- **ビタミンE**…カボチャ、大豆、アーモンド、植物油
- **亜鉛**…鰯、ピーナッツ、レバー、貝類、卵
- **食物繊維**…ごぼう、サツマイモ、きな粉、豆類

色覚予備検査についてのお知らせ（1年生）

1年生の希望者に対して、10月上旬に色覚予備検査を実施します。結果については、プライバシーに配慮し、文書でお知らせします。結果を見て、精密検査が必要な人は、眼科医院を受診してください。

※ 中学校での色覚予備検査は、小学校で行った検査と同じ検査です。検査結果が変わることはありませんので、小学校で検査を受けたことがある人は受けなくてもかまいません。

