

# ほけんたより 9月

令和4年9月1日(木)  
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!



感染予防をしながらの夏休み、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!

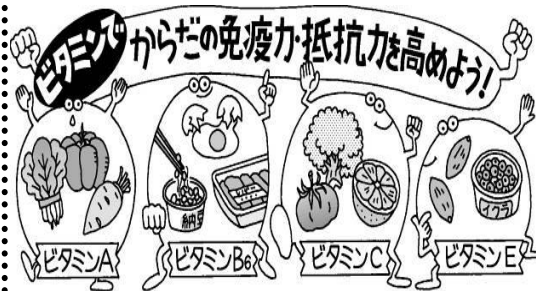


バランスのよい朝食を食べられていますか。

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B<sub>6</sub>・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B<sub>6</sub>**…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、保護者宛てに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のある人は受けなくてもかまいません。




# 自分にできる感染予防を確実に！


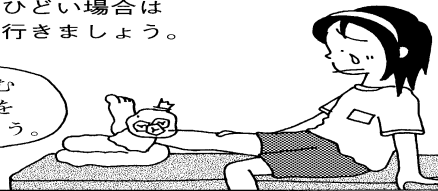

夏休み中も、新型コロナウイルス感染症に感染する方が増加しました。香川県全体では、現在でも毎日1000人以上の方が感染し続けています。2学期が始まりましたが、1学期以上に、最大限の感染予防を実践しながら学校生活をおくりましょう。

<b>適切なマスク着用を</b> 	<b>検温と健康観察</b> 	<b>手洗い・消毒の徹底</b> 	<b>一方向を向いて黙食</b> 
<b>密を避ける</b> 	<b>換気の徹底</b> 	<b>体調が優れないときは無理せず静養をする</b> 	<b>接種について家族としっかり話し合う</b> 

## ケガをしたらどうするの？

準備運動をしっかりと行いがをしないように  
細心の注意を払うのは当然ですが...  
もしケガをしたらときはどうする!?

◎月◎日は  
**救急の日** 

<p><b>すり傷</b> <b>すぐに水道水でよく洗い流す</b></p>  <p>洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。</p>	<p><b>ねんざ だま づきゆび</b> <b>すぐに冷やす</b></p> <p>まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。</p> <p>とにかくすぐに<b>安静</b>にしてよく冷やす!!</p> <p>はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。</p> <p>軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。</p> 
<p><b>爪が割れた! はがれた!!</b> <b>すぐに水洗い・消毒</b></p> <p>はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。</p>	<p><b>鼻血</b> <b>鼻をつまんで下を向く!</b></p> <p>上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。</p> 
<p><b>すぐに石けんと水で洗います!</b> <b>蜂に刺された</b></p> <p>洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。</p>	

1学期には、バレーボールやバスケットボールなどを行っている際に、手の指のけがをする人が多くいました。これぐらい大丈夫と安易に考えて、そのままにしておく、治るのに時間がかかってしまうことがあります。また、万が一、骨折等のけがをしていた場合には、できるだけ早く医療機関を受診する必要があります。けがをしたときは、必ず部活動顧問の先生や教科担任の先生に申し出て、手当てや指示を受けましょう。

また、学校で手当てを受けた場合には、その日のうちに家族に伝えましょう。

