

ほけんたより 9月

令和5年9月1日(金)
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!

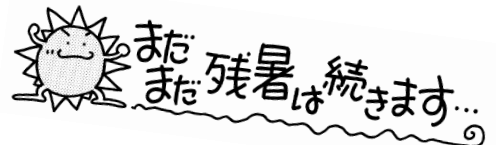


感染予防をしながらの夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか。少しでも1学期の疲れを癒やし、元気に2学期を迎えられていると嬉しいです。

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!

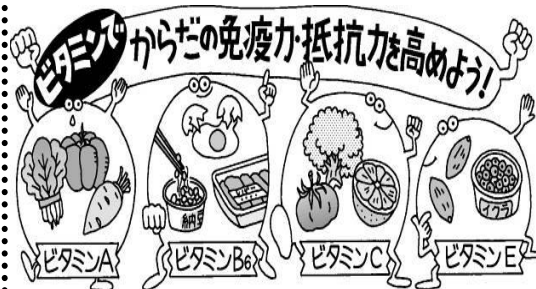


バランスのよい朝食を食べられていますか。

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)

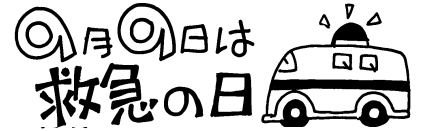
1年生の希望者に対して、10月上旬に色覚予備検査を実施します。結果については、プライバシーに配慮し、文書でお知らせします。結果を見て、精密検査が必要な人は、眼科医院を受診してください。




※ 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。



ケガをしたらどうするの？

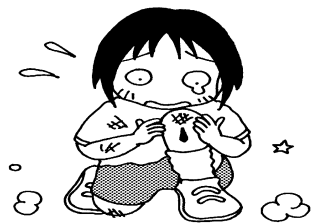
準備運動をしっかりと行いがをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしケガをしたらときはどうする!?



<p>すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す</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>ねんざ だぼく つきゆび すぐに冷やす</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>とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!</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>爪が割れた! はがれた!! すぐに水洗い・消毒</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>軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。</p> 
<p>すぐに石けんと水で洗います! 蜂に刺された</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>	<p>鼻血 鼻をつまんで 下を向く!</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> 

1学期には、登下校中に自転車ごと転倒し、膝のけがをする人が多くいました。また、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も多くいました。出血量が少なかったり腫れなどがみられなかったりすると、これぐらい大丈夫と安易に考えて、そのまましておく人もいますが、けがによっては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。けがをしてしまったときには、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。



がん教育についてのお知らせ (3年生)

9月5日(火)の5・6校時に、三豊総合病院の緩和ケア認定看護師の白川律子さんをゲストティーチャーにお招きして、がん教育を行います。

日本では、2人に1人が生涯のうちに何らかのがんにかかるといわれており、日本人の死亡原因の第1位となっています。このような現状の中で、がんそのものの理解やがん患者に対する正しい知識を深め、がん向き合う方に対する共感的な理解を深めたり、自他の健康と命の大切さについて学んだりする機会にできたらと考えています。3年生のみなさんは、ぜひ真剣に学んでくださいね。



保護者の皆様へ

生徒のご家族ががんの治療をしている、また身近にがんで亡くなった方がいらっしゃるなど、心のケアや精神的な配慮等のために伝えておきたいことがある場合は、事前に学級担任までご連絡ください。(0875-63-3028)