

保健だより

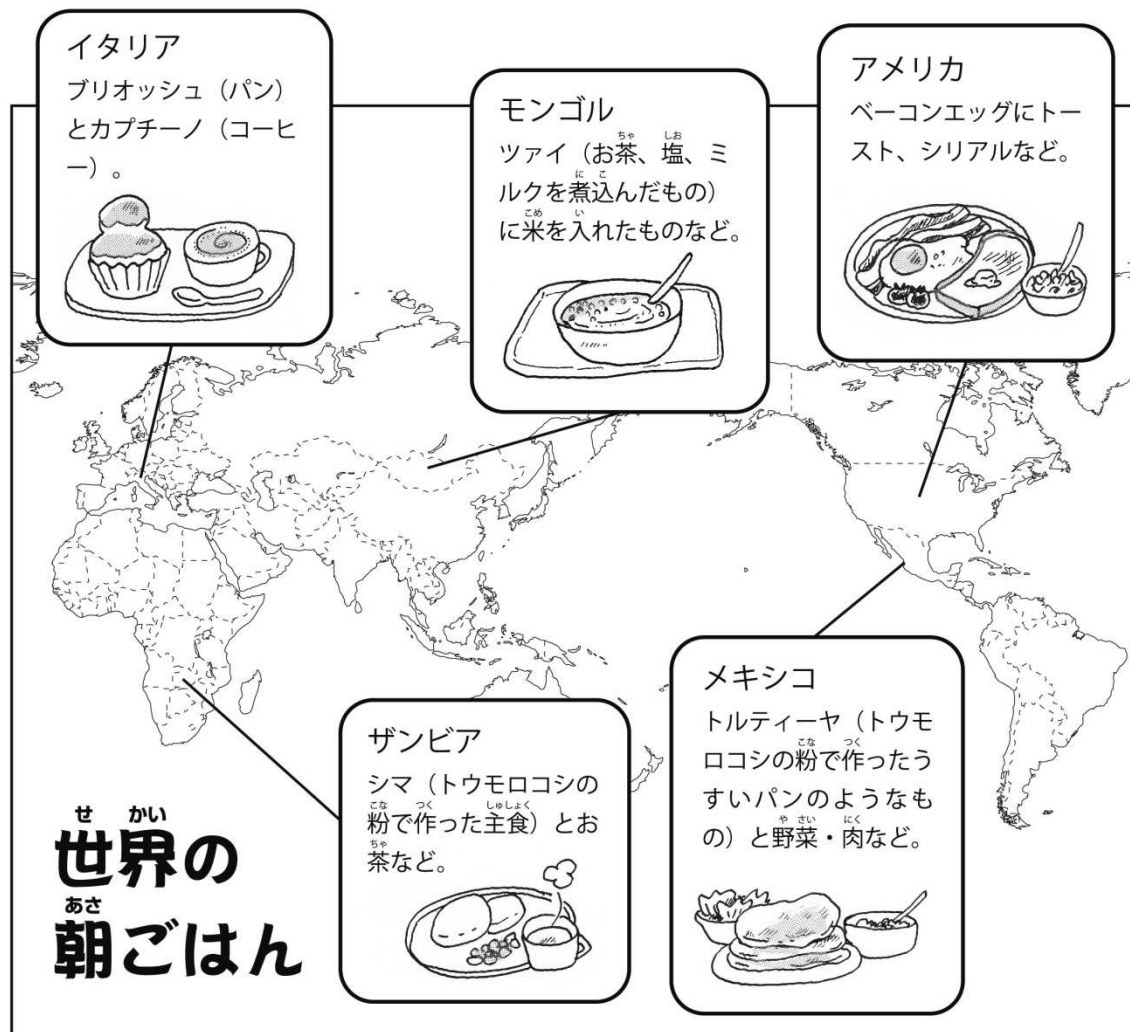


H25. 2. 20 物部中学校 保健室 (No.15)

2月4日に立春を迎えましたが、まだまだ寒くて、「全然春らしくない!!」と思う人も多いと思います。日は少しずつ長くなり、明るさを増しています。寒さに丸めた背中を、ほんの少し伸ばせば、その分だけ春に近づけるような気がします。

でもまだまだ寒い日が多く、かぜやインフルエンザ・胃腸炎も流行中。うがい・手洗い、予防できることはすすんで行っていきましょう。

あさ 朝ごはん、きちんと食べていますか？



イタリア
ブリオッシュ (パン) とカプチーノ (コーヒー)。

モンゴル
ツアイ (お茶、塩、ミルクを煮込んだもの) に米を入れたものなど。

アメリカ
ベーコンエッグにトースト、シリアルなど。

メキシコ
トルティーヤ (トウモロコシの粉で作ったうすいパンのようなもの) と野菜・肉など。

ザンビア
シマ (トウモロコシの粉で作った主食) とお茶など。

せ かい 世界の
あさ 朝ごはん

参考：『早寝 早起き 朝ごはん』(少年写真新聞社)



朝ごはんを食べることで、人は体温が上がり、からだが活動できる状態になります。中でも米・麦・豆などは、頭の働きに大切な“ブドウ糖”のもとになります。世界でも朝ごはんとして、米・麦・豆などをとっていることがわかります。もちろん、それだけではなく、好き嫌いなく、いろいろなものを食べることが大切です。

12月に行われた学校保健委員会のときに、実施したアンケートの結果から・・・

朝食は毎日食べていますか？では 84.9%の生徒が毎日食べると答えています。全校生徒で約 3%の生徒がほとんど食べていないと答えています。

朝、体調不良を訴えて保健室を訪れる生徒に朝食の様子をきくと、食べることができなかったと答える生徒が多く見られます。学校生活を送る上でとても大切になります。

思春期教室を実施しました！！

2月15日（金）6校時に2年生を対象に、思春期教室を実施しました。「命って、とっても大切！」と題して、助産師の相田先生と保健師の横山先生が授業をしてくださいました。

命の誕生・赤ちゃんの誕生について話して下さり、実際に赤ちゃんの心音をきかせてもらい、妊婦体験やモデルベビーの抱っこ体験などをさせていただき学習しました。



妊婦体験の様子です。



私は生まれたときは何gでしたか？モデルベビーは3000gです。

お母さんのおなかでいた時から、大切に、大切に育てられたみなさんです。『生きてるだけで100点満点』というあたたかいお話をいただきました。ぜひご家庭でも話題にしていけたらと思います。

「あなたは自分のことが好きですか？」もしかしたら、自信をもって「ハイ、大好きです。」と答えられる人は少ないかもしれません。自分のことが好きではないのは、多くの場合、自分に自信がないからです。ぜひそういう人は、意識して自分の「良いところ探し」をしてみてください。良い面を見続けているうちに、きっと気がつくはず。 「わたしは“わたし”が好きですか？」

まちがいさがし

7つです

無理をせず
早めに休もう



無理をせず
早めに休もう

