

ほけんだより 2月

市川市立第四中学校 保健室

少しずつ日が長くなり、日ざしも明るく、やわらかくなってきました。木々の枝先をよく見ると小さな芽がつき始めているのに気がつきます。こんな春のかけらを少しずつ集めると春に近づけそうな気がします。みなさんも心の中の春を探してみませんか？
きっと、小さな幸せが見つかると思います。



思春期までに一生の骨の強さが決まる

10代は、最も骨量が高められる時期です。この時期に全身運動をすると、骨に刺激を与えて、成長を大きく促します。丈夫な骨にするために心がけてもらいたいポイントをお知らせします。

- ① 1日1時間程度運動をする
(骨を強くする、骨を増やす)
- ② カルシウム、たんぱく質、ビタミンDやビタミンKをしっかり摂る
(骨を作る材料となる、骨を作る働きを助ける)
- ③ 睡眠時間を確保し、規則正しい生活を心がける
(睡眠中に分泌される成長ホルモンの働きにより骨や体を強くする)



○ 骨づくりに欠かせない3つの栄養素 ○

カルシウムの多い食品

- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・木綿豆腐
- ・シラス干し
- ・サバ水煮缶
- ・水菜
- ・小松菜



ビタミンDの多い食品

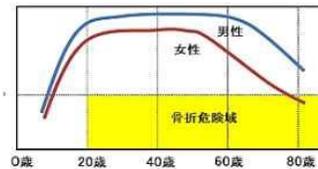
- ・アンコウの肝
- ・シラス干し
- ・イクラ
- ・サケ
- ・サンマ
- ・ウナギの蒲焼
- ・きくらげ



ビタミンKの多い食品

- K₁
- ・モロヘイヤ
- ・ツルムラサキ
- ・ホウレン草
- ・納豆
- ・春菊
- ・菜の花
- ・小松菜
- K₂

☆思春期の成長途中の骨は大人の骨に比べて弱いので、過度な運動による疲労骨折に注意し、痛むときは病院へ行きましょう。
☆若いときの運動不足は、将来骨折などの原因となる骨粗しょう症のリスクが高まってしまいます。



牛乳は栄養価が高いので、給食で毎日提供していますが、乳糖不耐症や体質に合わない場合は給食を申請する際に「主食・おかずのみ」を選択してください。食品ロス観点からご協力をお願い致します。(診断書不要) 年度途中でも申請できます。担任へお知らせください。

自律神経を整えて免疫力を高めよう！

三寒四温の季節は体調を崩しやすくなるため「免疫力」を高めることが大切です。自律神経には、交感神経(緊張時・興奮時に活発に働く)、副交感神経(リラックス時に活発に働く)の二種類があります。副交感神経が優位になることがポイントです。

- ① 太陽の光を浴びる
- ② 朝食を食べる(起きてすぐ水を飲む、乳製品や食物繊維のものがO)
- ③ 軽い運動をする(散歩、ストレッチなど)
- ④ 笑う! (「笑う門には福来る」、作り笑いも効果あり!)
- ⑤ 腹式呼吸をする、体の力を抜く、ゆっくり話す→ドキドキを予防できる
- ⑥ 就寝前はスマホやパソコンの画面は見ない。
- ⑦ 日記をつける(うれしかったこと、がんばったこと、感動したこと等)→いい夢が見られる



☆好きなことをして心も体もリラックスしましょう！



☆教室の対角線上の2ヶ所以上の窓やドアを開ける。
☆窓は全開にしなくても10cm程度開けるだけでOK。
☆休み時には、ドアや窓を開放し、十分に換気する。

引き続き注意が必要な感染症

本校では、インフルエンザB、新型コロナウイルスなど注意が必要な感染症の罹患が増えています。手洗い・換気・マスクの着用(感染症流行期) 人込みを避けるなどウイルスを体に入れない行動を心がけましょう。



インフルエンザの出席停止

