

ほけんだより10月



令和元年10月7日
武雄中学校保健室

10月10日は目の愛護デー

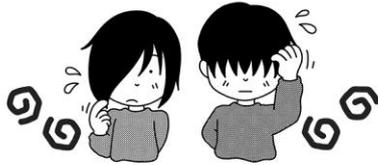
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎていない？

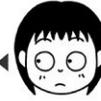


たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

インフルエンザ流行期入り



インフルエンザ
県内流行期入り

過去10年で最も早く

佐賀県は19日、県内がインフルエンザの流行期に入ったと発表した。県によると、9月15日の1週間で定点医療機関当たりの患者報告数が1・56となり、国が流行開始の目安とする1・0を上回った。県が流行期に入るのは過去10年間で最も早く、昨年よりも3カ月早い。県は石けんを使ったこまめな手洗いや十分な栄養や休養を取るなど感染予防を呼び掛けている。

県健康増進課によると、9日からの1週間で県内39の定点医療機関からの患者報告数が前週の13人から61人に増加した。保健福祉事務所別では佐賀中部が14人、唐津15人、鳥栖3人、伊万里5人、杵藤24人。鳥栖を除く4保健所管内で定点当たりの患者報告数が1・0を超えた。迅速検査キットで検出されたウイルスはA型50人、B型11人。
例年、流行期に入るのは12月ごろで、1月中旬から2月にかけてピークを迎える。10月1日から予防接種が始まるが、健康増進課は「想定よりも早く流行期に入り、まだワクチンが届いていない」とし、「予防の手だては手洗いなど普段からできることしかない。今から気をつけてほしい」と話す。
(小部亮介)

季節の変わり目ということもあり、体調を崩している生徒が増えていると感じます。手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理に気をつけましょう。



食欲の秋

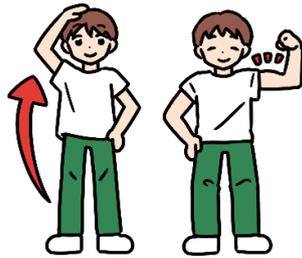


体の成長と食事

中学生の時期は身長、体重、そして内臓器官などの発育が盛んになる時期です。とくにスポーツをする人には「体をもっと大きくしたい」「背が高くなりたい」と思っている人は多いのではないのでしょうか。成長期の食事のポイントをまとめてみました。

成長には順番がある！

一般的に先に身長が伸び、その後筋肉がついていきます。中学生の時期は、個人個人の成長の差が大きくなりますが、まずは体づくりの材料となるさまざまな栄養素を毎日の食事からしっかりとることを心がけましょう。



牛乳を飲むと背が伸びる？

牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるというものではありません。しかし、牛乳は骨の材料になるカルシウムなどの栄養素が豊富です。給食のない休みの日、そしておやつするとき、また運動をする人はできれば運動前や後にとるのもおすすめです。苦手な人はヨーグルトなどでもいいですよ*。



運動と睡眠も大切！

運動は骨を刺激して、成長を促します。また筋肉をつくるはたらきは、昼に活動している時間より、夜の睡眠時間に高まることが知られています。よく体を動かし、ぐっすり眠ってよく休むことも体の成長にとっては、とても大切なことです。



近道は毎日の食事！

食べれば必ず背が伸び、体が大きくなる魔法の食べ物はありません。むしろ、日頃から栄養バランスのとれた食事をするのが成長のためには1番の近道なのです。学校で学んだ献立の考え方や食品の知識もぜひ活用してくださいね。



*乳(牛乳) アレルギーのある人は代わりに豆乳でとるのもよいでしょう。またカルシウムを多く含む食品には、小魚や海そう類、大豆・大豆製品、そして小松菜などの野菜もあります。これらの食品もぜひ活用しましょう。

