

保健だより 9月

高根中学校保健室発行
H30.9.12 NO. 5

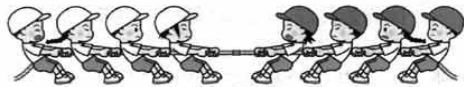
秋ですね。寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。肌寒いときは上着を着るなど、体温調節を上手にして、風邪を引かないようにしましょう。汗をかくので、下着の替えもあるといいですね。

県内では、マダニによる日本紅斑熱や風疹の発生が報告されています。草むらに入るときは長袖長ズボン、虫除けスプレーでマダニ予防を！

運動会は体力勝負！疲れを残すな！

早寝、早起き、朝ごはん競争に勝つ人が、運動会で大活躍するかも！？

早寝 VS 遅寝



睡眠時間は7時間欲しい！

パンだけじゃ、勝てない！



主食+たんぱく質+水分=

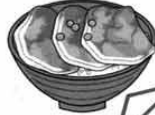
中学生は忙しい！運動も沢山している！→ビタミンB1不足に

ビタミンB1が足りない

- ・食欲がなくなる
- ・疲れやすい
- ・だるい
- ・イライラする
- ・太りやすい



ビタミン B1は、**糖質**(ごはん・パン・麺など)を、**エネルギー**に変える働きがあります。玄米や小麦の胚芽に多く含まれていて、豚肉やレバー、豆類、豆腐、うなぎにも多いです。**ビタミン B1とアリシン**(ねぎ・にら・にんにく)と一緒に食べると、**肉体疲労に効果的**です！



ビタミンB1の多い旬の野菜

夏：かぼちゃ、とうもろこし

秋：さつまいも

冬：ブロッコリー

先週末、下の娘が胃腸炎になりました。朝、病院へ連れて行きましたが、ぐったりして、目もうつろで、体に力が入らないせいか、座ってスポーツドリンクを飲むことさえできませんでした。でも、吐き気が落ち着いて、スポーツドリンクを飲んで、おかゆをびっくりする位食べたら、笑ったり、踊ったり、驚くほど元気になりました。娘をみて、食べることは生きることなんだと、改めて実感しました。

一人より みんなで食べよう 三年 場口 若菜	これからも 家族と共に 一年 山口 琴美	「おいしいね」 そこから始まる 今日のごはん 二年 勝又 彩桜	毎日のおいしいご飯 ありがとう 二年 勝又 陽翔	「いただきます」感謝を伝える合言葉 三年 杉山 野乃佳	毎日の 元気の源 朝ごはん 一年 本永 琴愛	一日の スタートになる 朝ごはん 二年 鈴木 聖也	最後まで、しっかりと食べよう 朝ごはん 一年 川田 楓真
健康は、検診してこそ 保たれる 二年 杉山 萌	健康診断 家族の幸せにつながるよ 二年 新谷 佳奈	朝昼晩 みんなと一緒に いただきます 一年 鶴沼 林貴	みんなで作る おいしいいただきます 一年 山口 祐希	タご飯 家族皆で 飯團もう 三年 杉山 楓杜	健康は、検診してこそ 保たれる 二年 杉山 萌	健康は、検診してこそ 保たれる 二年 杉山 萌	健康は、検診してこそ 保たれる 二年 杉山 萌

保健委員が「食事と健康」をテーマに川柳を作りました。
あなたのお気に入りとは？



↓ 昨年の生徒作品です。おいしそう



自分で作る弁当の日を
10月19日(金)に実施します。
1年生は、10月3日(水)に、
栄養士さんから事前指導があります。家族と一緒に買い物に行くと、旬の野菜や新鮮な肉の見分け方などがわかるかも♪