

# 保健だより 9月

スマイル

2014.9.8.発行 2A担当

## まちがいがごと



つのもちがいを  
さがそう!

元耶 永太



### ケガをしたとき自分でできる 3つのこと



# 庄農 保健課だより

平成26年9月発行

3年生は就職や進学試験がスタートします！

1. 2年生は地区総体があります。

十分な睡眠と栄養面で気配りをしてベストコンディションで望みましょう。

**夏休み中の健康調査から** この夏は、猛暑で夏バテの人が多かったようです。

◎夏休み中の体調について

- ・かぜをひいた 18人
  - ・腹痛をおこした53人
  - ・頭痛がした 36人
  - ・食欲がなかった26人
  - ・ねむれなかった32人
  - ・心配や不安があった16人
  - ・けがをした 4人（すり傷・肉ばなれ・骨折・筋肉痛）
- ☆学校でケガをして受診をした時は、保健室にお知らせください。

**食生活のアンケート結果から** 7月に生徒保健委員会で集計（一部抜粋）

○毎朝、朝食をとりますか？

はい(66.8%) 時々(23.2%) いいえ(10.0%)

○毎日、1杯(200ml)の牛乳を飲みますか？

はい(24.9%) 時々(35.3%) いいえ(39.8%)

○ラーメン、カップヌードルはよく食べますか？

はい(57.4%) 時々(34.8%) いいえ(7.9%)

○缶ジュース、サイダー、コーラをよく飲みますか？

はい(30.7%) 時々(49.6%) いいえ(19.7%)

○毎日、ほうれん草、人参のような色の濃い野菜を食べていますか？

はい(28.7%) 時々(60.7%) いいえ(10.7%)

◎朝食を食べていない生徒が全校生徒の約10%もいる。

◎魚、大根・ごぼうなどの根菜類、ほうれん草・にんじんなどの緑黄色野菜、牛乳が不足がち。

朝食を食べないと・・・・・・・・

- ◆体温が上がらない。◆新陳代謝が低下し、太りやすくなる。
- ◆脳が働かない＝授業が身に入らない。
- ◆貧血になりやすい。◆精神的にイライラする。◆便秘になりやすい。

**朝食は必ず食べよう** 9月4日に2年生の食育講話がありました。