

# ほけんだより

2022.9.21

関中学校

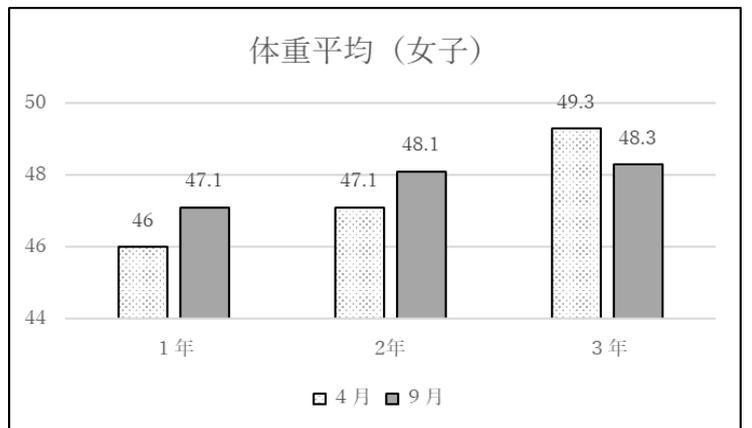
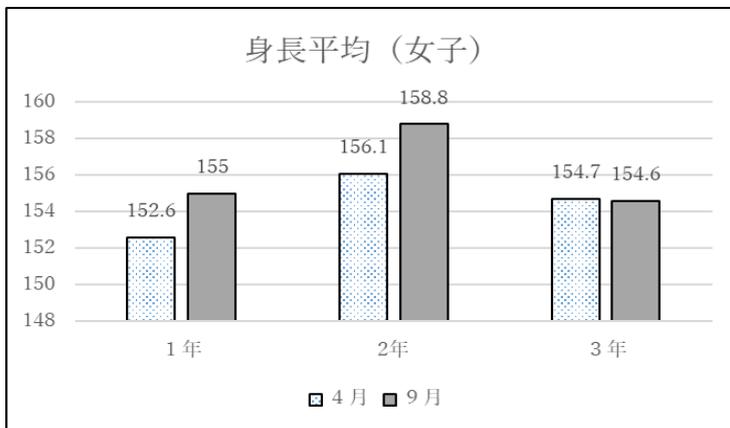
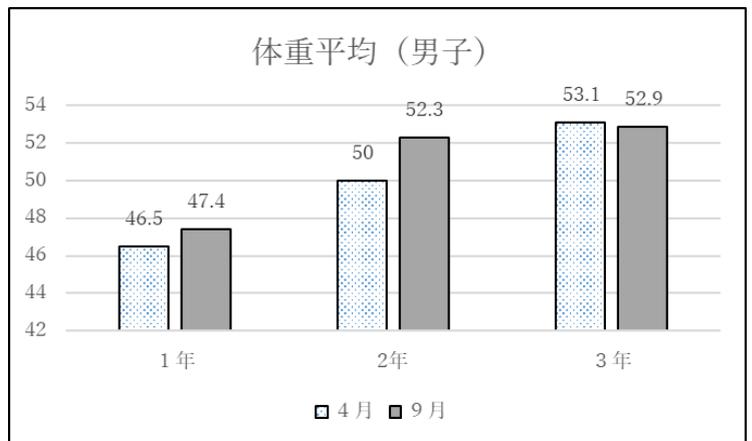
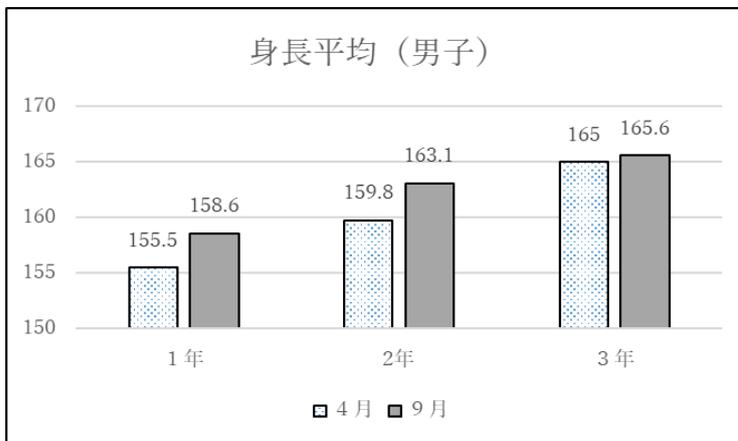
保健室 No.11



## 身体測定を行いました

20日(火)に身長と体重のみ測定しました。本日、9月発育測定の結果のお知らせを配付しましたので、自分の体の変化を見てみてください。また、肥満度の基準も載せてありますので、測定結果と比べて見ましょう。測定結果で、身長が最高 5cm以上伸びている人がいました!!前回より少し身長が縮んでいる人もいましたが、1cm以内は誤差の範囲です。問題はありません。成長には個人差がありますので、周りの人と比べず自分自身の成長を見ていきましょう(^^)欠席等で測定ができなかった人は、登校した日に測定します。

### 4月・9月の身長・体重の平均です!!



## 夏休み中に受診しましたか??



1学期の健康診断の結果で、受診や治療が必要な人のなかでまだ受診されていない人がいます。

夏休み前にもお伝えしましたが、視力 B 以下の人、むし歯や CO(初期のむし歯)等があった人は、早めに受診しましょう。もし、すでに受診されていて受診報告を提出されていない人は、担任の先生に提出をお願いします。

# 関小学校栄養教諭の後藤先生より



## 食育授業を行っていただきました!!

### 〈よりよい水分補給の方法〉 2年生 1学期

◇運動 30 分前にコップ 1 杯程度、運動中は、10~30 分に一回、200 ml を目安に水分補給をしましょう。

◇普通の運動の時に適している飲み物は、水かお茶。

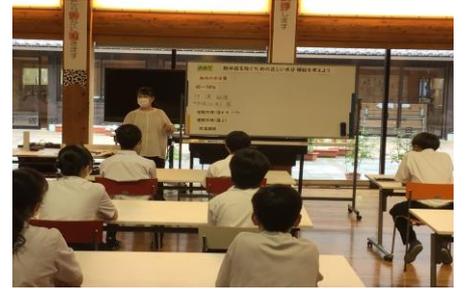
激しい運動や長時間運動する時には、スポーツドリンクと水を合わせて飲むようにしましょう。

※スポーツドリンクには糖分がたくさん入っているので、飲みすぎに注意!!

◇運動前後の体重の減りは、体重の 1% を目安に。それ以上減っている時は水分不足です。

例) 40 kg の人は 400g, 50kg の人は 500 g 程度が目安です。

◇体の水分量が減っていると、尿の色は濃い色になります。水分が足りていないサインです!



#### 子どもたちのふりかえり

・水分補給の仕方について勉強して分かったことは、運動する 30 分前にコップ 1 杯くらいを飲んで、量は 10 分~30 分に 1 回くらい、激しい運動をするときはスポーツドリンクと麦茶を合わせて飲むと良いことが分かりました。スポーツドリンクには 55g くらいの砂糖が入っていて飲みすぎないように気をつけようと思います。

・熱中症が起きやすい条件は、暑さが体に慣れていないとき、水分を全然摂っていないとき、気温や湿度が高い日、急に暑くなったとき、体調が悪いとき、激しい運動をしたときに熱中症が起りやすいことが分かった。今まではのどが渴いたら水分を摂っていたけれど、のどが渴いていないときにも飲んでいきたいです。

### 〈しっかりとろうカルシウム〉 1年生 2学期

◇カルシウムの働きには、①骨や歯を作る ②神経の伝達をスムーズにする

③筋肉の収縮にかかわる ④血液の凝固にかかわる

◇1日のカルシウム摂取基準(中学生) 450 mg

◇若いうちにカルシウムの貯金を!!

骨はカルシウムの銀行! 貯骨生活!

◇カルシウムを多く含む食品

小魚(骨が食べられる)、乳製品・牛乳、海藻類、大豆・大豆製品、野菜類(特に色の濃い野菜)



#### 子どもたちのふりかえり

・カルシウムの推奨量が私たちは足りていないということが分かったので、給食をなるべく減らさずにして、もし減っていたらのが渴いたときなどに牛乳を飲むようにしたりすると、カルシウムをたくさん摂ることができるのではないかと思いました。家で意識して、カルシウムの入ったものを食べたいです。

・ハンバーグが好きでいつもセットでコーンスープを飲んでいて、だいたいそれで 241mg 摂れていることが分かりました。これだけで、半分も摂れていることが分かりました。そこにヨーグルト、牛乳を飲んだらカルシウムが増えることが分かりました。

2学期・3学期も食育の授業を予定しています。楽しみにしててください(^^♪