



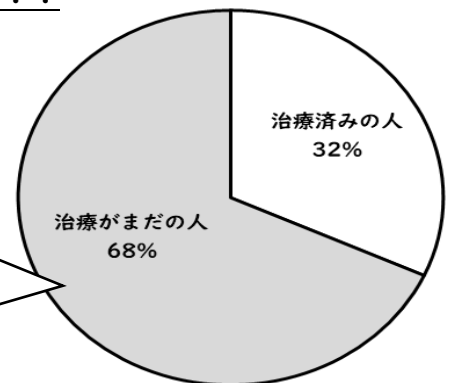
2023.10.31
 関中学校
 保健室 No14

朝晩の空気が冷たく、少しずつ冬の気配が感じられるようになってきました。「少し風邪気味かな？」といった様子の子も少しずつ増えてきています。基本の手洗い・うがい・教室の換気などの予防をしっかり行うことが大切です。また、十分な睡眠（休養）、栄養バランスの摂れた食事、適度な運動で体の抵抗力・免疫力を高めることもとても大切です。一人ひとりが意識をして対策していきましょう。

歯を大切にしよう

44人中14人
 報告がありました！！

歯科 受診率 (10月末まで)



10月末時点での、むし歯等の治療率は**32%**です。
 治療が済んでいない方に、「歯科受診のお勧め」を配付しました。治療がまだの方は早めに受診してください。すでに治療は終わっている方で、受診報告をしていない方もいるかもしれません。病院を受診したら、受診勧告書の提出をお願いします。治療がまだの方は、悪くなる前に早めに治療をしましょう。

歯はきれい!?

スポーツ選手の歯はきれい!?

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

むし歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかりとみがきして大切な歯を守りましょう。

背中が曲がっていませんか?

～保健給食委員会より～

保健室前の掲示板は…?

今月はいい姿勢について掲示します。

普段の自分の姿勢と比べて見てくださいね(^)/

よい姿勢をするといいことがいっぱいあるよ!

11月1日はいい姿勢の日

11・12月 カウンセリング室の予定 ～深瀬スクールカウンセラー～

スクールカウンセラー来校の予定です。勉強や部活動などの学校生活、友人関係など困っていることはありませんか？一人で悩まず、まずは話しをしてみましょう。カウンセリングの予約は、担任または担当：麻生までご連絡ください。

11月 6日 (月) 午前	12月 4日 (月) 午後
11月 13日 (月) 午後	12月 11日 (月) 午前
11月 27日 (月) 午後	

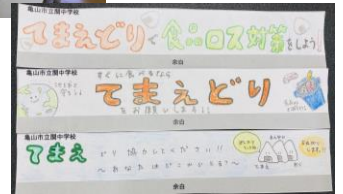
一人で悩まないで◎
 誰かに話すことで心が軽くなります。生徒も保護者の方も!!予約はお気軽に♪

～環境問題出前授業～

セブン-イレブン・ジャパンの方々より

11月13日（金）に環境問題の食品ロスや海洋プラスチックの問題を取り上げて、授業をしていただきました。

環境を守るために自分たちができることを考えました。1人ひとりがオリジナルの「てまえどりPOP」をつくり、これから亀山市内のセブン-イレブンのお店に掲示される予定です！！



子どもたちのふりかえり

- ・セブンイレブンは環境問題に取り組んでいて食品を無駄にしないように、スムージーなどに加工していることが分かった。そして、セブンイレブンではすごく環境のことを大切にしていると感じました。
- ・今回の授業で、食べ残しをしない、ゴミの分別もきちんとしてしようと思った。
- ・特に印象に残っているのは、普段なら捨てられてしまうブロッコリーの茎をピューレにしてキューブの形にしてスムージーにした商品です。その時は何も知らなかったけれど、たくさんの野菜や果物が入っていて美味しかったです。
- ・環境問題はみんなが意識しないとなくなっていくと思うから、みんなの目に留まるようなポップを作って少しでもよくなっていくといいなと思った。
- ・普段コンビニでおにぎりやサンドイッチを買う時に奥からとってしまう癖があるので食品ロスを防ぐためにてまえどりを意識していきたいです。そしてエコバックを持ち歩くなどちょっとしたことからしっかりと意識してさまざまな環境問題をなくしていくことに協力していきたいです。
- ・給食などなるべく残さないように減らしたりしないように心がけたいです。

～食育の授業～

栄養教諭 後藤先生より

3年生を対象に食育に関する授業で『油（油脂）の摂り方について』学習しました。油脂を摂り過ぎると生活習慣病に繋がることを知り、食生活を見直すきっかけとなりました。

油脂の働きは・・・

- ①体を動かすエネルギーになる。
- ②細胞膜やホルモンの原料になる。
- ③消化酵素（胆汁）を作る。
- ④脂溶性ビタミンを体に取り込む手伝いをする。

給食のかめやまコロッケの質量は、100gくらいいあるので、油脂は10gありましたよ！

健康によい1日の油の摂取量は、
中学生 20～25g



子どもたちのふりかえり

- ・私の食べたい料理には脂質を多く含んでいることが分かった。普段の食事でも理想を超えていそうなくらいには油が使われているので、母に頼んだりして油を控えた食事をしたい。
- ・今日の学習で自分の食生活を見直すよい機会になったと思いました。これからは、油との付き合い方をうまくやっていこうと思います。
- ・脂質は体を動かすエネルギーや細胞膜の原料など、生活するのにとても大切なものだが、摂り過ぎると赤血球が詰まっているような病気になってしまう。自分が普段摂る油の量は52gもあったので、通り過ぎないように気をつけていこうと思いました。