



令和7年度  
高美が丘中学校  
保健室



11月後半は、高美が丘中でインフルエンザウイルスが猛威を振るいました。あっという間に感染が広がり、感染力の強さに改めて驚きましたが、保健給食委員会を中心に、「教室の換気、手洗いうがい、マスク着用の徹底」の呼びかけでその後の感染拡大を防止することができました。換気等を行ってくれた委員会の皆さん、呼びかけを実行して感染予防に協力してくれた皆さん。さすがの動きに、感謝です。ありがとうございました。

まだまだ流行期は続きます。大切な時に、自分の力が最大限発揮できるように、これからも感染予防に努めましょう。



## 成長期に大切なカルシウムをしっかりとうろう！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくる働きがある大切な栄養素です。他にも、成長ホルモンの分泌や血液の凝固など、体内の様々な機能を調節する働きがあります。



成長期は、骨をつくる働きが大変盛んになり、骨量が増えます。そのため、食事でたくさんのカルシウムをとる必要があります。そして、成長期のうちに、骨量を増やすことは、将来の骨粗しょう症予防にもつながります。

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品やししゃも、ワカサギ、しらす干しなどの小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれます。いろいろな食品を自分で意識して、組み合わせてとりましょう。



寒くても

歩くときも  
背筋を伸ばそう

寒くて**猫背**になって歩いていませんか。  
猫背を続けていると体に負担がかかって  
**肩こり**や**腰痛**、**頭痛**などの原因になります。  
猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。

少し先を見る

肩の力を抜く

お腹に軽く力を入れる

腕を後ろに引くように動かす



### 3年生の食育授業を行いました！

11月14日に、北部学校給食センターの栄養教諭の先生をお招きして、「受験期のより良い食事のとり方」について教えていただきました。

☆中でも「朝食をとる」ことが学力向上に大きくかかわっていることが分かりました。

朝食を毎日食べる人と全く食べない人の学力検査の結果を比較すると、明らかに朝食を毎日食べる人がより高い点数を取っていました。朝食で脳にエネルギーを送ると、学習の理解や定着に効果があるのですね。

☆脳を元気にする食事を意識する。

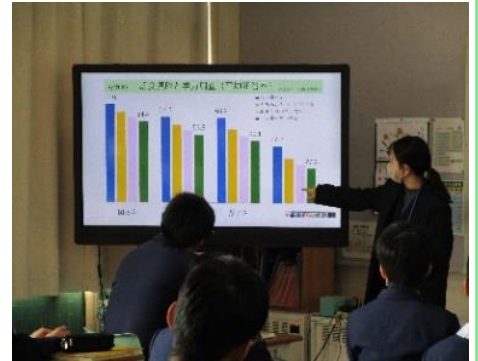
脳のエネルギー源の炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをとる。

☆入試の日の朝は消化の良いものを食べる。

縁起をかついで入試の日の朝かつ丼を食べると、消化にエネルギーを使っ てしまい、肝心の脳はエネルギー不足になってしまうのだそう。ぜひ消化の良いものを！

\*朝食を食べていない人の中に、食べた方がよいことは分かっているけど、食べられないという人もいました。聞いてみると、塾から帰って夕食をたくさん食べるので、朝お腹がすかないのだそうです。「塾に行く前におにぎりなどを少しだけ食べて、塾から帰って夕食を適量食べるとよい」とアドバイスをいただきました。試してみてくださいね。

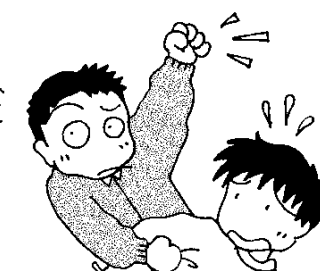
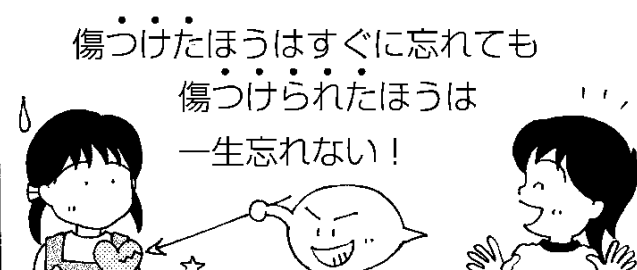
\*理想の朝食は「主食・主菜・副菜・副菜(汁もの)・果物」これを準備するのは大変ですが、少しずつ近づけていけたらいいですね。



### 友だちの心を傷つけない！ 悪口についてどう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよ！ でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか？ 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみて!!</p> 	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p> 
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p> 	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p> 