

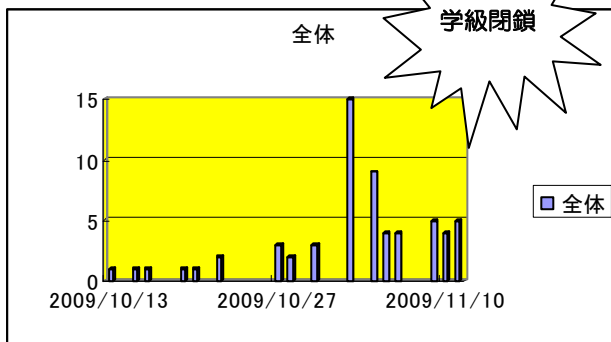


保健室だより 11月

横浜市立富士見中学校
保健室 2009 11月

インフルエンザ流行 3クラスが学級閉鎖!

インフルエンザにかかってしまった生徒の皆さん、高い熱が何日も続き、体がだるく辛かったですね。11月11日 3日から始まった学級閉鎖が終了し、3クラスの仲間が回復して戻ってきました。富士見中の10月~今日までのインフルエンザの欠席状況は下の棒グラフのとおりです。季節性のインフルエンザの流行もそろそろ始まります。病後で体力が落ちている人はなおいっそう休養・栄養をとり、手洗い・うがいも丁寧におこなって生活をしていきましょう。



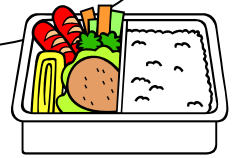
毎朝、健康状態をチェックして登校!

- 38度以上の高い熱は出てないか
- 体のだるさはないか (熱がなくても)
- のどの痛みはないか
- 関節痛や筋肉痛はないか
- 下痢や腹痛はないか

全校の骨量測定と健康づくり講演会を開催!

骨量測定 11/17日
講演会 11/26日

毎日の食事を美味しく
楽しく! 健康について考え
ながら食べよう



骨量・骨粗しょう症 (こつそしょうしょう) ってなあに?

食欲の秋です! サツマイモ、柿、栗、りんご、秋刀魚も脂がのって美味しいです。気温が下がれば鍋料理も! 野菜をたくさん入れて食べれば体がポカポカしてきます。今月は家で、学校で毎日食べている食べ物について、ちょっと関心を持って欲しいと講演会を企画しました。

骨量測定・中区福祉保健センターの方が2台の測定器を持ってきて測定を行います。靴下を脱いで裸足で測定器の上に乗ります (おもにかかとの部分でおこなう超音波骨密度測定法で行います) ひとりひとり2分程度で終了します。

「骨粗しょう症」とは・・・

体の中のカルシウムが不足して骨に(す)が入ったようになり、骨がもろくなる状態で骨折しやすくなります。

体の中の骨量が少なくなる。

成長期に正しい生活習慣で最大骨量を高めよう

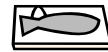
ピーク時の骨量が(最大骨量)が多い人ほど、将来年をとっても骨粗しょう症になりにくいといわれています。

骨量が増える成長期のうちにカルシウムを十分に摂って、よく運動し、最大骨量を高め、その後はそれを維持していくことが大切です。17日は一人ひとり測定器で骨量を測定します。さて成長期の今のあなたの骨量は十分でしょうか？ 結果は26日個人データ表で渡します。

結果がドキドキ・・・

骨量を高めるために・・・骨をつくる働きを助ける栄養素を摂りましょう・・・

ビタミンD・・・カルシウムの吸収を助ける→魚、しいたけ



たんぱく質・・・骨の形成にかかわる→肉・卵・魚

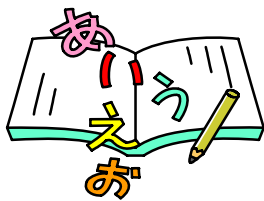
ビタミンK・・・骨にカルシウムが沈着するのを助ける→納豆、緑黄色野菜

マグネシウム・・・骨を作る 玄米・大豆・海藻類

摂りすぎ注意・・・食塩 リン(スナック菓子・カップラーメンなど加工食品)に多く含まれる



詳しくは26日の講演会できてください！ 保健室のショーケースにいくつかの野菜の栄養素についてディスプレイしてありますので 時間のあるときに見てください。



やさしい言葉を使って話をしよう！・・・ある日の保健室で1・・・

保健室へ入ってくるなり・・・「あ～うざい」「マジ きもい」「きったね～」「ばかじゃん」何か気分が悪いことがあったのか？ちょっとこわい顔をしている！「どうしたの？」とたずねても「知るか！」・・・一日にたくさんの生徒が保健室にやってきますが、最近みんなの言葉の使い方がちょっと気になっています。友達と話すとき、先生方と話すとき、相手に何かを伝えたいとき、自分の気持ちをわかってほしいとき、どうしたのか、どうしたいのか、機関銃のように出てくる言葉、うざい・きもいではうまく伝わらないと私は思います。

大きな声で歌う校歌と元気のよい挨拶ができる富士見中の生徒たち。毎日生活する学校で使う言葉の数を増やしていきませんか？ どうしたら言葉の数を増やせるのか？ 本を読むこともひとつです。皆さんが大好きなテレビドラマの中でも、こころに響くせりふがあります。

国語科の先生にたずねてみるのも良いですね。

やさしい温かい言葉で話のできる富士見中の生徒は「まじ 超 かっていい！」いいえ「本当にすてきです！」

(おまけ 体のパーツを使った言葉) **目は心の鏡** → 目を見れば、その人の心の中がわかる

という意味。