



ほけんしつ 保健室だより 3月



横浜市立富士見中学校 保健室

2010年 3月23日

バトンタッチ!

3月12日 きっちりと在校生の手で整えられた体育館で第48回卒業証書授与式が行われ、70名が富士見中学校から巣立っていきました。3年生が卒業して1週間、ちょっと寂しい学校です。

あっとい間に、学年の締めくくり。4月にはそれぞれ進級し、また新しい生活が始まります。

スムーズな新学期を迎えるためにも時間のある今は身の回りのことに気を使って・・・標準服をクリーニングに出す、上履きを洗う、自分の机をきれいにする・たくさんもらったプリント類も分類わけをしておく等やっておきましょう!そしてこれまで蓄えてきた力をバネにワンステップしましょう!



<再度のお知らせです> まもなく終了です!

1年生のみなさん・・・はしか(麻しん)の予防接種



無料で受けられる期間は 平成22年3月31日までです!

中学1年生で① 今までに1回だけしか麻しん予防接種を受けていない人 ② 一度も予防接種を受けていない+「麻しん」にかかったことのない人が対象です。予診票はから各家庭へ送付されています。まだ接種していない方はお急ぎください!!

☆保護者の方へ →接種後は学校にご連絡ください お願いします。



脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を含む炭水化物・・・って何?

今年度は全校の骨密度を測定して、成長期の食事の大切さについてみなさんに考えてもらったり、保健委員会では清涼飲料水の糖分について実験をし、その結果をみなさんに報告しました。今年度最後に皆さんに食について考えて欲しいことのひとつ・・・脳のエネルギー源であるブドウ糖についてです

たんすいかぶつ

炭水化物 (ご飯・パン・スパゲッティ・うどん・焼き芋・ジャガイモ・グラニュー糖など) は人の消化酵素により、分解される**糖質**と分解されない**食物繊維**に分けられます。分解された糖質(ブドウ糖)は脳の唯一のエネルギー源です。食物繊維は、体の機能を調整します。

学校で朝からしっかり学習するには脳にきちんとエネルギー源である炭水化物(ブドウ糖)を摂ることで・・・富士見中の生徒の約2割が「朝、食べない」「あまり食べない」と答えその理由として「食べたくない」と答えている人が多くいます。小さなころから朝食を摂る習慣のない人・夕食に油の多いおかずをたくさん食べる人、夜更かしして飲食を伴って朝胃の中に食べ物が残っているから・・・理由はいろいろです。来年度は「朝食を食べられるようになる体作りと環境づくり」を考えていきましょう。アンダーラインの部分をおぼえておいてください。

糖質(ブドウ糖) 穀類 穀類からえられる炭水化物は日本人の体質に合っています お米・玄米・小麦イモ類 でんぷんなどの炭水化物をたくわえています。

砂糖 上白糖 黒砂糖・・・

しょくもつせんい

おなかの中で水分を含み、膨らむので腹持ちがいいです。便の量をふやし、腸を刺激し、排便をうながしてくれます。





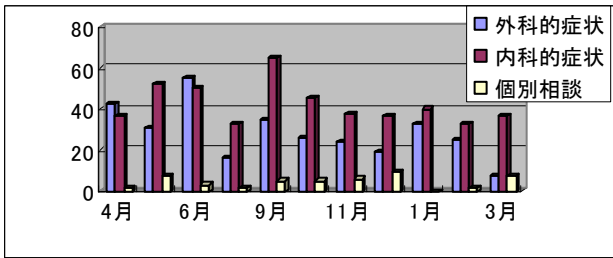
グラフで見る 1年間の保健室利用状況・欠席状況

4月からたくさんの方が保健室を利用しました。まとめの数を報告します。今年は秋に新型インフルエンザの流行もあって感染した生徒が全校生徒の約30%。学級閉鎖も1年・2年で行いました。9月は夏休み明けで体が規則正しい学校生活になじまないで、体調をくずした生徒が多く保健室を利用しました。

また怪我の数は全体的にはそれほど多くありませんでしたが、少しきをつけていけば防げたけがもあり、自分の行動や周囲に配慮をして行動することもこれからはもっと必要です。保健室での手当は「応急処置」です。毎日の消毒や湿布の取り替えは家庭でおこなってください。

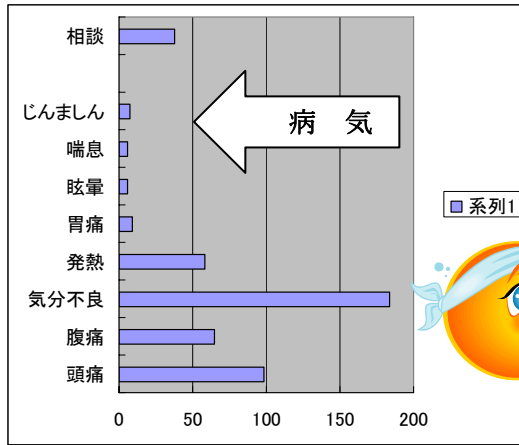
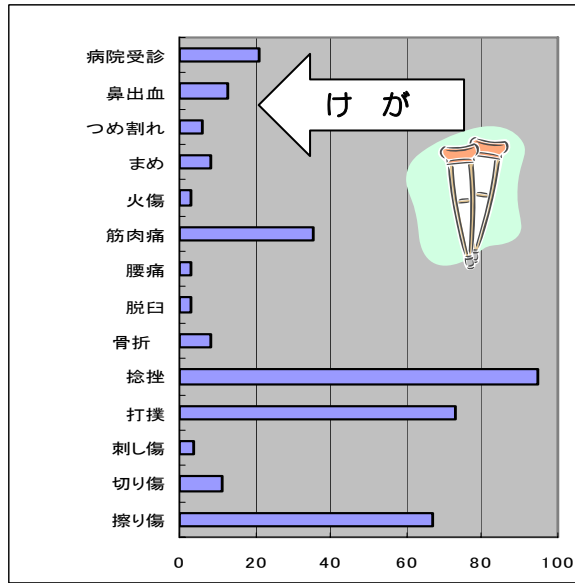
22年度は健康に気をつけて学校生活を送るようにしましょう。

① 何月の利用が多いか？

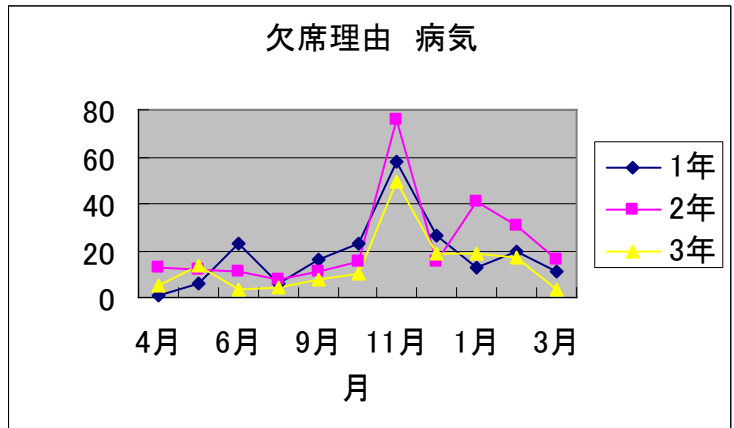


利用者合計・・・のべ828人

- ① けが・・・313人
- ② 病気・・・467人
- ③ 相談・他・・・48人



↑病院で現在も通院している人、月ごとの手続きを忘れないようにしましょう！



富士見中に来て1年が終わろうとしています。「小さな富士見に大きな誇り」をかがげ、日々がんばる君たちとすごすことができ、みんなからたくさんの元気をもらいました。保健室ではけがの手当てや検温をするだけでなく放課後はたくさんの人と話しをする機会もありました。来年度も富士見中の生徒の皆が安心して学校生活を送れるよう保健室からたくさんの情報や話題を提供していきたいと思っています。春休みは忙しくなる4月にそなえてゆっくり過ごしてください。 3月 内田