

保けんだより 11月

大河原町立金ヶ瀬中学校 保健室 令和3年11月12日(金)

さわやかな晴天が続く季節となりました。どこかに出かけて思いきり深呼吸を
したくなります。学校行事でも、1年生は校外学習、2年生は職場見学、3年生は修
学旅行と、学校から外に出て学ぶ機会がありました。元気に「いきます！」と
言う生徒達の明るい表情を見るのが大好きな私は、
この時期コロナが落ち着いていることに感謝感謝です。



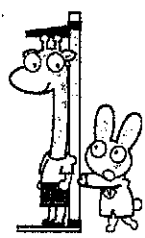
保健室から以下の配布物をお渡ししました

本日、保健関係書類連絡袋にて、以下のお知らせを配布しました。

- ① 歯科検診結果(全員・当日欠席者は除く)
- ② 身体計測結果(全員)
- ③ 色覚検査の結果(実施者のみ)



今回の歯科検診は主にむし歯の有無のみを調べました。歯並びや噛み合わせ
については診ていないので、1学期の検診結果と合わせて気になる症状がある人
は早めに歯科医院で診てもらってください。



また、身体計測結果のグラフには、身長と体重のバランス
(肥満度)も示しています。今の自分の体重が、身長と比較
して多めなのか少なめなのかを知っておくことは、健康を保つ
上でとても大切です。身体計測結果の用紙の裏側にグラフ
の見方を載せてあるので、自分の数値と照らし合わせて参考にして
ほしいと思います。

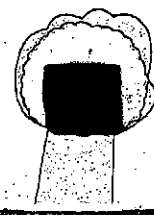
「最近ちっと体重が増えたな…」という人が、食事内容や間食の量を
考えるのはとても大切です。グラフが標準の範囲内にある人が過度に体重を
気にするのも心配です。みなさんの体重増加は、基本的には「成長」ですよ。

保健関係連絡袋は今後も使うので、中身を出しっぱなし担任の先生に返してください。

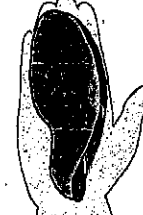
1食の ちょうどよい食事量は？

“手ばかり”で確認しよう！

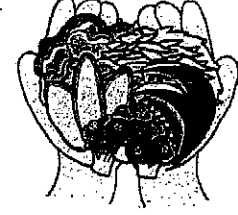
(左からの続き) では、みなさんの毎回の食事が、ちょうどよい量なのか、多すぎる
のか少なすぎるのか、判断の目安となるものを御紹介します。それは、自分の手です。
下のイラストを参考にしてください。



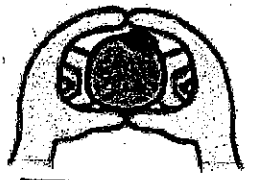
主食(ごはん)は
にぎりこぶし1個分



主菜(肉・魚など)は
片手にのる大きさ



野菜は両手いっぱい
(温野菜は片手いっぱい)



果物は人差し指と
親指の輪の中に
収まるくらい

「えっ？これだけ？」という人も「こんなに!？」という人もいます。もちろん
その人の運動量や体質等で必要量は変わりますが、目安として知っていただいね。

かぜをひいている人が増えています



今週はかぜの症状で保健室に来室する人が
多くいました。登校前に体調が悪い時には、無理
せず家でゆっくり休んでください。

また、朝の体温測定は忘れず行い、健康観察カ
ードに記入をお願いします。