



R7.11.
一宮市立
北部中学校
✿保健室✿

一北中の元気アップを応援します！

毎日、皆さんのが美しい歌声が聞こえてきて、素敵な秋を過ごさせてもらっています。ありがとうございます！秋がきたかと思ったらすぐにでも冬が始まりそうな気配ですね。同時に、インフルエンザの流行シーズンへ突入しました。自分の心と体をいい調子に保つことを最優先にし、周りの人への配慮もできるといいですね。

手洗いうがい、早寝早起き朝ごはん！ 一人一人の大切な日々をみんなで守りましょう。

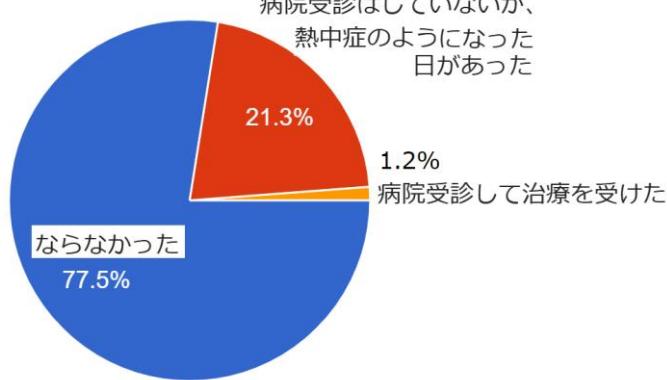


《熱中症対策のまとめ》

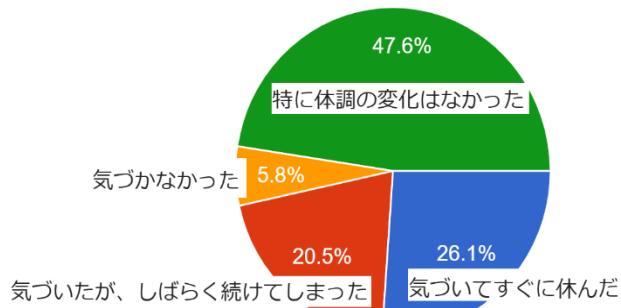
5月23日に熱中症対策講座を行って、暑さが続く間、皆さんに熱中症予防を呼びかけてきました。先日行ったアンケートの結果をお知らせします。

この夏、熱中症と思われる症状になりましたか？

498件の回答



熱中症のサイン（めまい、だるさなど）に気づいたとき、すぐに休むなどの対応ができましたか？



皆さんが大人になる頃には、今よりもさらに暑い夏になっているかもしれません。自分で対策をし、周りの人にも呼び掛けられるような正しい知識を持ち続けてくださいね。寝不足や朝食の欠食が特に熱中症を誘発してしまいます。今年、反省点がある人は、一緒に改善していきましょう！

▲骨折する人が増えています▲

小さい頃から映像エンターテインメントに触れる機会が多く、コロナ禍のステイホーム時代をも乗り越えてきた現代中学生の皆さん、あなたの骨、丈夫ですか？「こどもロコモ」って知っていますか？トレーニングと食生活で健康な体作りを意識してほしいです。中学生の時期に意識して取りたい栄養素はカルシウムと鉄分です。

カルシウム

カルシウムの蓄積量は成長期にピークを迎えます。
大人になってから蓄積量を増やすことができません。
カルシウムは骨を作るだけでなく、脳と筋肉をつなぐ神経系の伝達や筋肉の収縮などにも利用されます。

カルシウムを多く含む食品の例

- 干しエビ
- 牛乳
- 小松菜
- ししゃも

鉄分

体が大きくなるとその分血液の循環量も増えます。ですから、成長期には血液のもとなる鉄分が不足しがちになるため、女子だけでなく男子も貧血になりがちです。また、運動能力に最も影響を与える栄養素とも言われています。

鉄分を多く含む食品の例

- 豚・鶏・牛レバー
- 赤貝
- 納豆
- 小松菜