

ほけんだより1月

住吉第一中学校 ほけんしつ

3学期が始まりました。

みなさん、何か目標をたてましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは、元気なからだと心です。大きな目標とあわせて健康の目標もたててみてはどうでしょう。今年も一日一日を大切に、充実した一年にしましょう♪



◆ いよいよ 2020 年 オリンピック Year です。

みなさんは、お正月 お餅（もち）を食べましたか？

実は、スポーツ選手はお餅がお気に入り…

餅（もち）は、ここ日本では、お正月に欠かせない行事食として、古くから親しまれてきました。「もち米」はふだん、ご飯として食べている「うるち米」より、粘り気があります。もち米は約77%が炭水化物、約6%が必須アミノ酸をバランスよく含んだたんぱく質、そのほか、ミネラル、ビタミン類を含んでいます。1個分（切り餅1つ位）で、ご飯お茶碗1杯分のカロリーがあり、効率よくエネルギーがとれるすぐれた食品とされています。



マラソンランナー、サッカー選手など、持久力を重視するスポーツ選手は餅（もち）を食べる人が多いそうです。これは、カーボローディングと呼ばれる炭水化物を多く摂取する食事法。エネルギーをより多く筋肉に貯えるために考えられたものです。

みなさんも、体育や部活動の日、マラソン大会の日の朝ごはんは、お餅（もち）にしてみてもどうでしょう。

☆食べ過ぎは良くないです。食べたら、運動（カロリーを消費）しましょう。



～お願い～

- ・1・2年生のみなさんには、「臨時健康診断調査票」を配布しました。1月10日（金）までに担任の先生へ提出してください。
- ・冬休み中、大きなけがや病気にかかって入院や検査をした人は、担任の先生や保健室まで報告してください。
- ・冬休み中、歯科などを受診した人は「受診票」を提出してください。



◇1995年1月17日、阪神淡路大震災の教訓から、1月は防災について考える日です。

ここ、住吉第一中学校でも、毎年、地域に分かれる分団式を行っています。避難場所や非常食などについて、お家の人と話し合っておきましょう。



昨年も各地で自然災害がたくさんありました。水や食料など、日常生活の物資が確保できず、「困った」という報道が流れていました。

☞ これ、何かわかりますか？

赤ちゃんのミルクです。最近まで粉しかなかったのですが、液体になり、しかも缶入りになり、保存が可能になりました。赤ちゃんは抵抗力も低く、歯がないため、母乳や粉ミルクが必要でした。その赤ちゃんが飲める、ということは、お年寄りや体調のすぐれない人など誰もが飲めて、栄養補給ができるというものです。

災害の経験を重ねて、色々なものが工夫されたり開発されています。それらの情報に関心を

もち、これからの生活に役立てていってほしいと思います。



令和元年 12月23日(月) 住之江区の各学校の保健委員が集まり、合同保健委員会を開催しました♪ 本校からは懇談期間中のため5人が参加しました。

(一部紹介します。)

各学校の中で、健康リーダーとして役立てる保健委員を目指すには、どんなことができるかな、どんな風に人と接したらよいかな、という学習をしたあと、グループに分かれて感染症に関する壁新聞を作成しました。—1月7日始業式～1週間交代で住之江区の各校を循環します。本校は職員室前に掲示します。ぜひ、見てください—

参加生徒の感想：いつも話の聞き方「あいうえお」を意識したい。笑顔で話しかけられると話しやすいと感じた。少し周りのことを気にかけて話すだけで、みんなが話しやすい雰囲気になっていったので、これからはもっと意識したいと思った。

参加生徒の感想：初めて会って話したのに、みんなが私の話を聞いてくれたし、ニコニコしてくれた。作業も分担してみんな真面目に出来てとても良かった。

良い経験になりました。