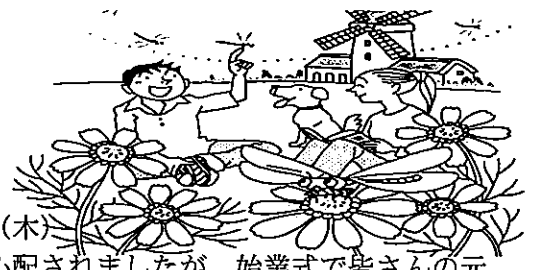


ほけんだより

鶴城中学校
保健室 No.7
H28. 9. 1 (木)

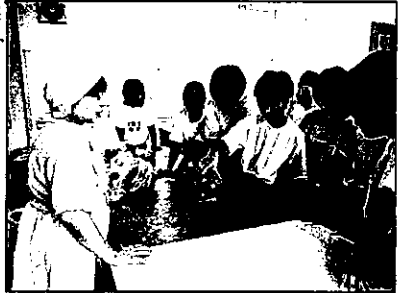


2学期が始まりました。今年の夏は本当に暑い日が続き、熱中症など心配されましたが、始業式で皆さんの元気な姿を見ることができよかったです。ただ保健室で様子を見てみると、少し疲れ気味の人がいるようです。朝晩は涼しくなりましたが、日中の日差しは強く、気温差が大きくなっています。秋口は夏の疲れが出たり、気温の変化について行けず体調を崩しやすい時です。また、陸上中体連まで2週間もありません。生活リズムを整え、体調の変化に注意して、時間を上手に使い早めに休養をとるようにしましょう。

親子料理教室がありました



夏休み中の親子料理教室には、お忙しい中参加していただきありがとうございました。今回は、山鹿市食生活改善協議会会長の芹川恵先生に「かもとの野菜1・2」について話していただきました。鹿本地域には四季折々にたくさんの野菜がとれますが、その野菜を朝1皿、昼2皿、夜2皿食べるために、味付けや見た目を工夫することの大切さを学びました。また1日に必要な野菜350gを実際に計ってみることで、普段野菜不足だったことを実感しました。



その後、グループに分かれて調理をしました。食生活改善協議会から3名お手伝いいただき、のりトマトのつけ丼、ごまみそ汁、しそチーズはさみカツ、ソーダゼリーを作りました。4種類でしたが、それぞれ役割分担をして思ったより短時間でできました。以下は感想です。



- ・最初トマトの丼と聞き、正直どんな味になるのかわかりませんでした。でも作っていく中で、とてもおいしそうに出来上がっていき、楽しくなってきました。
- ・揚げ物も油が飛んだりして大変ではありましたが、とてもおいしく良かったです。野菜もこんなにおいしくなるのだと改めて感じました。
- ・薄味でちょっとびっくりしましたが、ごまの風味だったり、だしの香りをすごく感じることができました。

スポーツの秋

準備運動をしっかり行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしけがをしてしまったときはどうする!?

救急の日

あり傷 ... や切り傷などで出血しているときは...
水道水で 汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 鼻をつまんで下を向く。はかばか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

おぼえておいてね♡ **RICE療法**

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

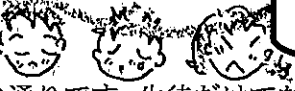
だぼく・ねんじつきゆび には...
安静・冷却
圧迫・挙上!

1学期の健康生活チェックを見ると、ハンカチやティッシュを持ってこなかったり、いつも爪が伸びている人が何名かいました。爪が伸びていると、普段の生活や運動をしている時など、自分がけがをしたり周囲を傷つけたりすることがあります。ハンカチやティッシュは、衛生面だけでなくけがをした時にも必要なものです。ポケットに入れていつでも使えるようにしておきましょう。

1学期の健康生活チェックが良かった、学年ベスト3の人

- 1年 眞崎翔夢、丸山綾菜、山口実心
- 2年 稗島麻里奈、池田玲蘭、井口愛生
- 3年 上野萌、中島凜音、森千夏

2学期のカウンセリングの予定



2学期のカウンセリングの予定は、下記の通りです。生徒だけでなく、保護者の皆様も気軽にご相談ください。時間は13:30~16:30の予定ですが、お仕事の都合などで時間内が難しいのであれば、調整することもできますので、早目にお知らせください。希望があれば、担任か養護教諭までお願いします。

9月6日(火) 10月4日(火) 11月1日(火) 11月29日(火)

歯の治療や視力精密検査は終わりましたか? 治療や検査が終了した人は治療・検査結果を担任の先生に提出してください。治療がすすんでいるのに報告書を紛失した人は、治療や検査をした病院名を記入して提出してください。

〈まもとキッズウィークについて〉裏を読んでください!

子どもの笑顔と元気のために くまもとキッズウィーク

9月1日(木)
～15日(木)



©2010 熊本県 くまモン

できることから
はじめるモン

「くまもとキッズウィーク」の期間中、震災後の子どもの心とからだの健康づくりについて考え、たくましく豊かな熊本の子どもをはぐくむため、家庭・県内の認可子ども園・幼稚園・保育所・小学校・中学校等が連携して、基本的な生活習慣の定着など、教育・保育の充実に関わる取組を一斉に実施します。



山鹿市立鹿本中学校
「お兄ちゃん、今日もほくほくはるモン」

生活リズムを整えるために

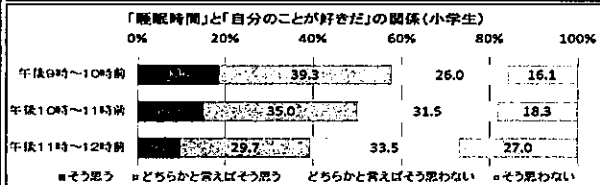
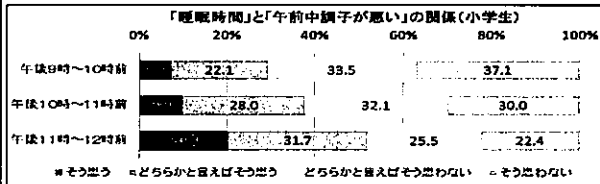
早寝早起きをしよう

朝ごはんを食べよう

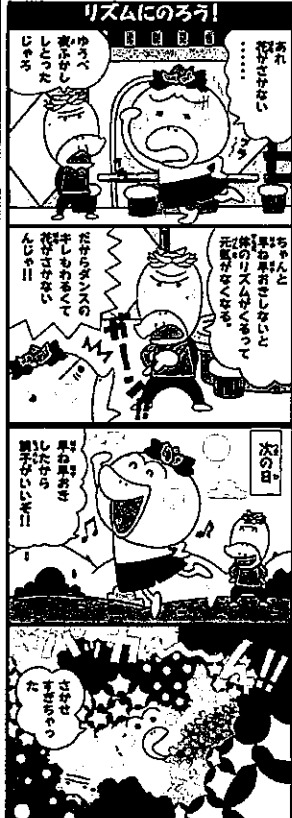
体を動かして遊ぼう

家族でコミュニケーション

心と体の健康は深く関わり合っています。就寝時間が早いほど、「午前中体調が悪い」割合が少なく、「自分のことが好き」と感じている割合が多い傾向がみられます。



H26文科省委託調査「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」より



山鹿市立鶴城中学校では、 「朝ごはんを食べよう」 を重点目標として取り組みます。

- ☆ 2学期は、職場体験(2年)、中体連陸上、文化祭など、たくさんの行事が続きます。朝ご飯をしっかりと食べて体を目覚めさせ、一人一人がそれぞれの役割を一杯発揮できるように頑張りましょう。
- ☆ 自分に合った目標を立てましょう。朝食を食べないことが多かった人は、何か1品だけでも口に入れて登校する、いつも朝食を食べている人は、理想の朝食(3品で1皿は野菜)を目指しましょう。
- ☆ 朝ご飯をおいしく食べるためには、早寝早起きをして朝の時間にゆとりを持つことも大切です。

山鹿市の参加園・学校等(19施設)

- | | |
|--------|--------|
| 山鹿幼稚園 | 鹿本幼稚園 |
| 平小城保育園 | 富慈園 |
| 幼慈園 | 山鹿小学校 |
| 米田小学校 | 平小城小学校 |
| 三岳小学校 | 三五小学校 |
| 大道小学校 | 稲田小学校 |
| 中富小学校 | 千田小学校 |
| 米野岳小学校 | 山内小学校 |
| 鶴城中学校 | 鹿本中学校 |
| 米野岳中学校 | |