



ほけんだより 9月号

中宮中学校
保健室
2024/9/1

2学期が始まりました!

長い夏休みが終わりました。みなさんはどのように過ごしましたか?

体育祭や文化祭、テストなどたくさんの行事がある2学期が始まりました。

忙しい2学期だからこそ、自分の力を思いっきり発揮できるように

規則正しい生活リズムを心がけましょう!

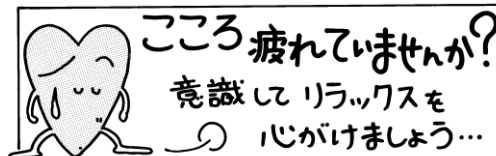


あなたはできてる? 「早寝早起き朝ごはん」

早起き	早寝	朝ごはん
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌されるホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかに、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。



すすんで♡
リラックス
自分に合ったリラックス方法を見つけよう!

6つの基礎食品群

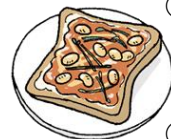
6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。好き嫌いせず何でも食べて、バランスの良い食事を心がけよう!

1群 魚、肉、卵、豆・ 豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 その他の野菜、 果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

つくってみよう♪朝食レシピ

豆のピザトースト

- ① ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ② ①の食パンに大豆の水煮とたべやすいおおきさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③ トースターで焼く。



じゃこレタス焼めし

- ① フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ② ①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ ②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。



わかめサラダうどん

- ① 乾燥したわかめを水に戻しておく
- ② ゆで卵をつくり半分に切る。
- ③ 冷凍うどんをパッケージに記載されたとおりに電子レンジで加熱する。
- ④ うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。



厚揚げキャベツ丼

- ① フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ② ①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。
- ③ みそとみりんで味つけをした後、ごはんのにのせる。



早寝・早起き・朝ごはんできたら2学期も元気いっぱい過ごそう!



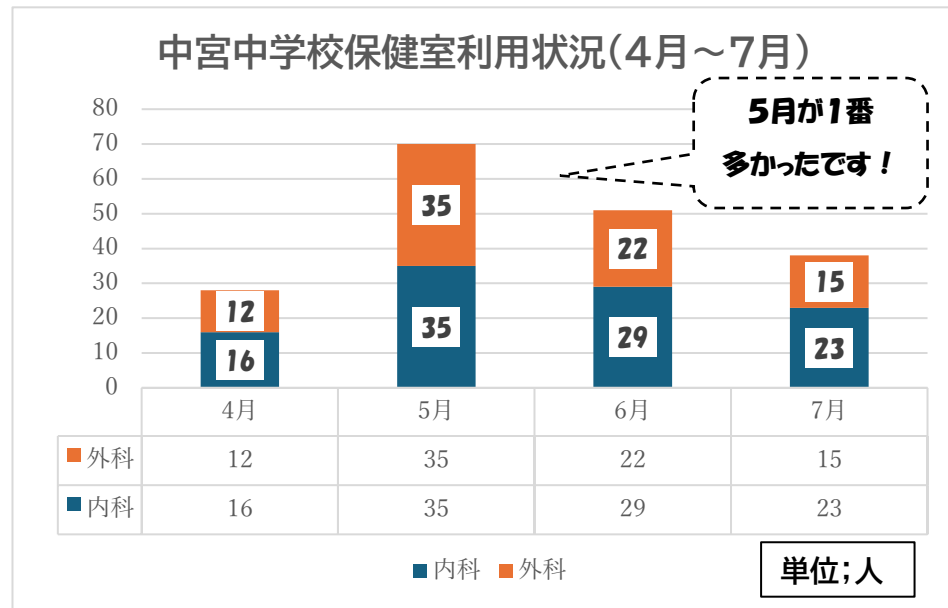
9月9日「救急の日」です！



けがをした時に慌てないように、応急手当について知っておきましょう。また、日常生活をふりかえり、ケガの発生を未然に防止するための方法を考えましょう。



1学期のけがをふりかえると…？



中宮中学校

1学期に多かったケガ TOP3! (4月～7月)

- 1位 打撲 (26件)**
- 2位 鼻血 (18件)**
- 3位 捻挫・筋肉痛・痛み (各6件)**

ケガの発生場所について

- 1位 普通教室(33件)
 - 2位 運動場(19件)
 - 3位 体育館(17件)
- の順に多かったよ!



打撲をしたら、どうすればいいの？



保護
P Protect

けがをした部位を保護し、安全な場所へ移動する。

安静
R Rest

楽な姿勢を保つ。

冷却
I Ice

氷のうで患部を冷や

圧迫
C Compression

患部を圧迫する。

挙上
E Elevation

患部を心臓より高い位置に保つ。

固定
S サポート Support
もしくは Stabilization (安定)

患部を固定して安定させる。

鼻血が出たら、どうすればいいの？

けがをした時に慌てないように、自分でできる応急手当を知ろう！
学校でケガをしたときは、近くの先生に知らせてください！



下を向いて、小鼻を強くつまんで止めよう。

