



保健だより



令和5年2月10日

川口市立上青木中学校

保健室発行

今月の保健目標

生活習慣を見直そう



チョコレートの健康効果

みんなの好きなお菓子は何だろう？以前、新聞委員会のアンケートでグミが1位になっていたと思う。私はなんといってもチョコレートが大好きだ。疲れているときに1粒口の中に入れた時の幸福感がたまらない。もうすぐバレンタインデー。今年も自分にどのチョコレートをご褒美にしようかな？と考えているところだ。

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には血圧や動脈硬化に関して良い効果があると知られている。(例えば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったり...)他にも、肌の老化の抑制、脳の活性化、疲労回復、集中力アップなど良いことがたくさんあるという。しかし大量に食べていいわけではない。市販のチョコレートには砂糖が多くふくまれていて、カロリーが高めなものもある。食べすぎには気をつけて、日々のちょっとした楽しみや自分へのご褒美など、チョコだけに“チョコっと”楽しむのがおすすめのようだ。



生活リズムを整えよう

体調不良が原因で保健室を来室した生徒には「健康の記録」を書いてもらっています。睡眠時間が短かったり、ご飯を抜いていたりする生徒もいます。健康には食事・運動・睡眠の3つのバランスが大事です。毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。

早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける



継続して適度な運動をする



ストレスの発散も心がけ

上手にリラックス



勉強するときの姿勢を見直してみよう！

最近、頭痛や肩こりを訴えて来室する生徒が多いように思います。勉強している時に肩に力が入っていませんか？テスト前、入試前で頑張っている人も多いですが、勉強する姿勢を見直してみるといいかもしれません。

●よくない姿勢を続けていると…

頭痛・肩こり・体の痛みなどが起こりやすくなる。

集中力が低下する。
ミスが多くなる。



●よい姿勢の例 (話を聞くと)

ひじの位置は机の高さと同じくらい

ひざとひざの間、体と机の間は、にぎりこぶしが入るくらいあける

ひざから下が床にまっすぐ伸びるように

視線はまっすぐ前へ

あごを少しひいて、頭が首の上に乗る感じに

耳と肩が一直線

背すじを伸ばし、おなかをひきしめる

足の裏が床につくように



<保護者の方へ>

1・2年生の保護者の皆様にはアレルギー調査にご協力いただいているところです。(今年度は QR コードでの回答をお願いしています。)

アレルギー疾患調査票より、学校生活で配慮が必要な方には「学校生活管理指導表」(医師記入)をお渡しいたします。主治医の先生とご相談していただき、3月24日までにご提出くださいますようお願いいたします。(受診の関係で遅れる場合はご連絡ください。)

また、学校生活管理指導表をご提出の方(または提出予定の方)には面談を実施させていただきます。ご協力をお願いいたします。

覚えておこう！アレルギーによる主な症状



目の充血



くしゃみ、鼻水、せき



皮膚のかゆみ・赤み・湿疹



唇・口内・舌のはれ、違和感



腹痛、嘔吐、下痢



急速な複数の症状(アナフィラキシー)

今まで症状がなくても突然発症することもあります。覚えておきましょう。