

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 4 平成30年6月29日(金)

これから運動部では夏の大会にむけ、練習や試合が多くなります。暑さや疲れから、体の調子をくずしたり、けがをしたりすることも多くなる時期です。体調管理やけがの予防に気を付けて、夏を元気に乗り切りたいですね。

暑さに負けない体をつくる! 夏野菜

夏が旬の野菜には体の抵抗力を高めてくれたり、貧血を予防したりする効果があるものがたくさんあります。おいしくて栄養たっぷりの夏野菜を上手に取り入れて、夏を元気にすごしましょう。

ビタミンA・Cなどが豊富で、肌がきれいになり、疲れがとれます。

「にがくて食べられない」という人は、こまかく切って少しずつチャレンジしてみましょう。

ピーマン

<おすすめレシピ>
ドライカレー、煮びたし



さまざまなビタミンやβ-カロテン、リコピンなどの栄養が体の疲れをとり、食欲を増す効果があります。夏バテ対策にぴったりです。

トマト

<おすすめレシピ>
トマトサラダ、カプレーゼ



体の抵抗力を高めるβ-カロテンがたくさんとれる野菜として知られています。天ぷらや煮物などの料理のほか、お菓子の材料としても使われます。

カボチャ

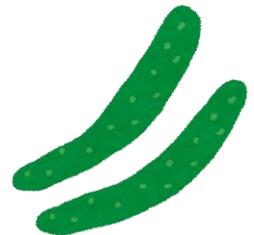
<おすすめレシピ>
焼き野菜、天ぷら



水気が多く(90%以上が水分)、さっぱりしていて暑い時季にぴったりです。漬け物やサラダ、酢の物などにして食べます。

キュウリ

<おすすめレシピ>
浅漬け、ナムル



野菜だけでなく、他の栄養素もしっかりとれるように、バランスのよい食事を心がけましょう。特に運動の前には油の多いものは避け、**水分と炭水化物**をしっかりととりましょう。運動の後には、水分と炭水化物、**たんぱく質、ビタミン類、ミネラル**をしっかりととると、疲労回復に効果的です。



学校にも水やお茶を持ってくるようにしましょう。



『健康の記録』について



4月からおこなった定期健康診断の結果を、「健康の記録」に記入して配付しました。健康状態について振り返り、異常が見つかった人は早めに受診しましょう。その後はすみやかに学校に受診結果票を出して結果を報告しましょう。「健康の記録」をおうちの人に確認をしてもらったら、1学期の欄に印鑑を押してもらい、7月6日（金）までに学校へ持ってきてきましょう。

☆健康の記録の表記について

- 異常なし・・・斜線「/」
- 検診・検査なし・・・「※」
- 結核検診の区分・・・異常なしは「D3」、または「/」
- 今年度6月25日までに受診報告、経過報告があった検診・検査・・・「済」
- 未受診・・・空欄

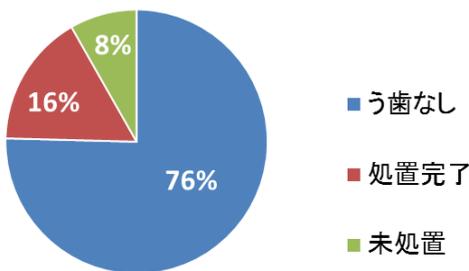
精密検査が必要で、学校へ報告がまだの場合「精検依頼中」となっています。



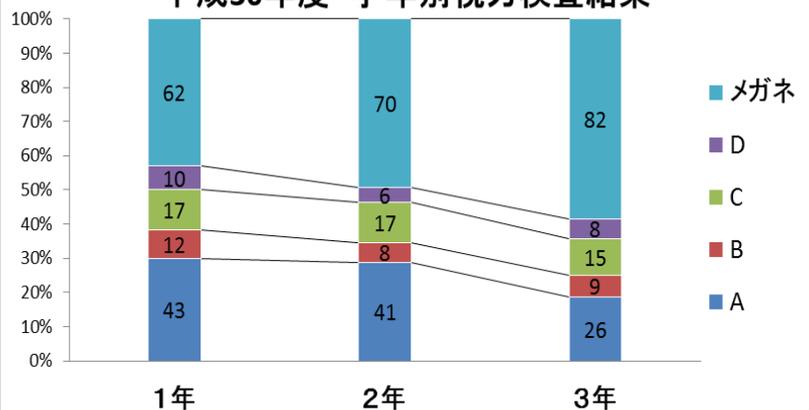
今年度の健康診断結果

6月28日（木）におこなわれた第1回学校保健委員会で、今年度の定期健康診断の結果について報告しました。

平成30年 歯科検診結果



平成30年度 学年別視力検査結果



歯科検診では、むし歯は全体的に少なく、昨年度よりも処置が必要な生徒は減少傾向でした。一方で、特に1・2年生では「歯垢が付着している」、「歯肉が腫れている」などの項目で増加傾向がみられました。歯みがきが不十分だと、これらの項目に該当するので、毎日の歯みがきをより丁寧に、時間をかけておこなう必要があります。

視力検査では、昨年度も裸眼視力 1.0(A)未満の生徒が 75.3%と多い割合でみられましたが、今年度も 74.6%と全国平均の 56.3%と比較しても視力低下している生徒が多いことがわかります。近いところばかりを毎日長時間見ていると、近視の固定化が進み、遠くのものが見えにくくなります。本を読んだり、スマホやパソコンの画面を見たりするときには、目から離すようにして、長時間見るのは避け、こまめに休憩をとって遠くを見るように心がけましょう。

