

ほけんだより



令和5年10月6日

三和中学校 保健室



10月の保健目標

目を大切にしよう



成長期の中学生…

危険なダイエットに注意

「ダイエット」とは、本来“健康を守るために食事制限をする”ことです。ところが、最近は健康というよりも外見を気にして体重を減らそうと「ダイエット」をする人が多いようです。



食べないダイエット…

断食したり、一食抜いたり、水分だけをとるといった方法では、体が“生きる”ために反応し、逆に脂肪は落ちにくく、筋肉はおとろえる…という結果になります。長続きするものでもなく、体調をくずすだけです。

単品ダイエット…

1日りんごだけ、海藻だけ、こんにゃくだけ…という食べ方では栄養不足を招き、病気に対する抵抗力がなくなり、肌も荒れます。成長を妨げたり、骨や筋肉も落ち、骨粗しょう症（骨がスカスカになり折れやすくなる）の原因になります。

薬ダイエット…

雑誌や新聞広告で上手に誘惑していますが、お金もかかるし、メーカーによって加工が違うため、品質も安定していません。全く効果がなかったり、中には下痢を起こすなど、体に害を及ぼすものがあります。

ダイエットする必要があるかどうかは、^{たいしゅう}~~体脂肪~~ 体脂肪率で判断しよう！

人間の体は、水分約55%、脂肪約20%、その他固形成分25%で構成されています。肥満とは脂肪の割合の多い場合のことで、30%を超えるときはダイエットをおすすめします。

健康的にやせるには運動が一番！

自転車や水泳、ランニングや散歩…。20分以上、毎日続けられる運動がおすすめです。脂肪を燃やすには、20分以上の運動が必要



長期戦で臨むべし！

短期間でやせようと無理をしても、すぐに元に戻ってしまうし、長続きしません。



少しずつ日が暮れるのが早くなり、朝晩は心地よい風が秋の訪れを感じます。なにをするにも気持ちのいい穏やかな季節ですね。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…好きなことを深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにもところにも栄養をたくさんあげてください。



4月の視力検査後の受診率
受診が済んだ人/受診が必要な人

9人/108人

視力表示

A : 1.0以上
B : 0.9~0.7
C : 0.6~0.3
D : 0.3未満



4月におこなわれた視力検査結果が、「B」以下の生徒に受診のお勧めを配付しています。まだ病院を受診していない人は、早めに受診して、その結果を保健室に提出してください。成長期のみなさんは、視力が変化しやすい時期です。視力が悪い原因は近視だけとは限りません。“まだ見えるから大丈夫”だと思わず、眼科を受診してください。

冬だけじゃない、沖縄のインフルエンザ

今年も、早くもインフルエンザ注意報が発令されました。

三和中学校もインフルエンザが流行しています。地区駅伝や修学旅行など行事が続くので、油断は禁物！インフルエンザにかからない、うつさないために予防をしましょう。

予防方法

- ① 外から帰った後や、食事の前は必ず手を洗いましょう。
- ② 部屋の換気をしましょう。
- ③ 朝の健康観察をしましょう。
熱がある、だるい、気分不良…普段とからだの様子が違う場合は、無理をせず学校をお休みしてください。

手洗いで
感染症予防

インフルエンザにかかった場合は、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで』が出席停止期間です。