

# すくのび



令和4年7月13日  
牧中学校 ほけんだより  
No. 7

## 2年生 血液検査事後指導教室を実施しました

7月7日（木）に牧区保健師の川瀬さん、板倉区栄養士の和久井さん、食生活改善員の富永さんをお招きし、2年生を対象とした「血液検査事後指導教室」を実施しました。

中学生は身体づくりの大事な時期です。これから、夢や目標を叶えていくために…健康であることが大切です。講座では、血液検査結果から、健康であるためにどんな生活習慣や食習慣を心がけると良いか、自分の1日の過ごし方を確認しながら、教えていただきました。そして、「大きい病気を予防するために検査を受けることが大切」であり、また、「検査結果を確認して、自分の生活を振り返ることが大切」であると、お話がありました。



### 【健康であるために必要なこと】

- ・ 十分な睡眠…成長ホルモンが分泌される
- ・ 適度な運動…筋肉や骨が育つ
- ・ バランスのよい食事…

活動に必要なエネルギーがとれる

### 【バランスのよい食事をするために】

今の自分に「必要な栄養の量」を知り、しっかりと食べているかな？食べ過ぎていないかな？と、食べる量を調節することが大切です！



### 生徒の感想より

- 寝る時間を早めたり、休みの日の起きる時間を早めたりしないといけないなと思いました。
- 中学生になって、運動することが減り、体力が落ちたので、朝に歩くことを頑張りたいです。
- 血管が詰まらないように、今後の食生活を見直したいです。
- 甘いものを食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしないようにしたいです。

## \* 保護者の皆様へ \*



### ○血液検査個別事後指導・相談会について(2年生のみ)

- ・ 7月14日(木)・15日(金)の個別面談終了後、実施いたします。(お一人20分程度を予定)
- ・ 牧区保健師の川瀬さんが、血液検査の結果を踏まえ、生活習慣や食習慣をより良くしていくための相談に乗ってくださいます。
- ・ 会場は「保健室」です。以前配付したご案内から変更になりましたので、お気を付けください。

### コラム 突然ですが、問題です！

- ・ 私は毎日、身体をめぐる旅をしています。
- ・ 私の通る道を全部つなぐと、約90,000kmになります。
- ・ 私は骨の中の空洞で生まれます。

さて、私はだれでしょう？ … 正解は「血液」です。

骨の中の空洞で生まれた血液は、身体中をめぐるながら、いろいろな働きをしています。

働きの一つは、酸素を身体のすみずみまで届けること。血液は、肺の周りを通るときに酸素を受け取ります。そして、身体中をめぐるながら、もらった酸素を配っていくのです。

酸素を渡した血液は、代わりに身体から二酸化炭素を受け取ります。そして、再び肺に戻ってきた血液は、身体に不必要な二酸化炭素を肺に引き取ってもらうのです。

その他にも、血液は身体中に栄養も運んでいます。また、身体の中の熱を運んで体温の調節もしています。

感染症を起こす細菌やウイルスをやっつける「免疫細胞」たちも血液の中にいますよ。

そんな大切な「血液」の流れは、  
体質や年齢、そして、食べ物の影響  
で変わってしまうため…牧区保健師  
の川瀬さんからは「糖(甘いもの)  
のとり過ぎには気をつけましょう」  
と話がありました！

