

すくのび



令和5年7月18日
牧中学校 ほけんだより
No. 6

2年生 血液検査事後指導教室を実施しました

7月10日（月）に牧区保健師のAさん、板倉区栄養士のWさん、食生活改善推進員のN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。

中学生は身体も心も大きく成長する時期です。一生付き合っていく自分の身体が「健康であるために何が必要か」「どのように過ごすか」を考え、行動していくことが大切です。講座では、血液検査結果から、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。

【健康でい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…筋肉や骨を丈夫にする
- ・バランスのよい食事…

身体に必要なエネルギーがとれる



【1日の食事の基準量】

今の自分にどれだけの栄養が必要なのか知り、食べる物や量、頻度を調整することが大切です！

「おやつ＝お菓子」ではなく、身体をつくるバナナや牛乳がおすすめです！

※写真は中学2年生の基準量



生徒の感想より

- 私は野菜が苦手なので、葉物野菜をもう少し食べたいなと思いました。ポテトチップスなどのおやつを食べるときは気を付けたいです。
- 1日の食事の基準量が多くて驚きました。牛乳をたくさん飲みたいと思いました。
- それぞれの食材などを適度な量で食べることが大切だと思いました。おやつはゼリーやチョコではなく、バナナなどの果物や牛乳にするようにしたいです。

* 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26日(水)・27日(木)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)
- ・牧区保健師の阿部さんが、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。

コラム 夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう!

野菜には「旬」という、より美味しく食べられる時期があります。

旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富にふくまれていますよ。

- ・きゅうり…きゅうりの95%は水分!ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。
- ・とまと…疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富!
- ・枝豆…疲労回復効果があるビタミンB1、皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富!