

# 保健だより

R7年2月号

大田原市立金田北中学校

養護教諭 臼井



今年の立春は2月3日で、暦の上では春になりますがまだまだ寒い日が続いていますね。「冷えは万病のもと」ということわざがあるように、体が冷えると内臓の働きが低下して免疫力が下がってしまいます。しっかり朝ごはんを食べたり、体を動かしたり、湯船につかったりして体の中から温めるようにしましょう。

## ★節分★



2月2日の「節分」は、冬から春へと季節を分ける意味があるそうです。その日に行われるのが「豆まき」ですね。鬼（かぜなどの悪いもの）を追い払って、福（幸せ、健康）をまねき入れるという行事です。

まかれる豆は主に「大豆」を炒ったものです。大豆は「畑のお肉」と言われるほど、たんぱく質を豊富に含んでいます。他にもビタミンやミネラル、脂質、糖質、からだに必要なアミノ酸など、たくさんの栄養が含まれている「万能食材」とも呼ばれています。

- ①疲労回復②身体（筋肉など）を作る③生活習慣病を予防する
- ④骨粗鬆症を予防する効果もあります。



## ★バレンタイン★

2月14日は「バレンタインデー」ですね。実はチョコレートにはたくさんの効果があります。

**【がんや老化の防止】**チョコレートに多く含まれている「カカオポリフェノール」の働きにより、がんなどの病気や老化の原因と言われている活性酸素を除去することができます。

**【リラックス効果】**「カカオポリフェノール」はストレスを和らげる働きがあります。さらにカカオに含まれる「テオプロミン」により、自律神経を整え、リラックス効果を長時間持続させます。

**【集中力アップ】**カカオの香りが集中力・注意力・記憶力を高め、精神活動を助けます。

**【アレルギー予防】**花粉症やアレルギー性皮膚炎など、アレルギーの原因となる物質の働きを抑えます。

良いことたくさんのチョコレートですが、食べ過ぎには注意です！！



保護者様

1月の個人懇談・三者懇談で担任から第3回治療勧告書を配りました。早めの受診をお願いします。医療機関受診後は用紙を学校に御提出ください。治療率(1/30 現在)は視力: 65.4%、歯科: 47.8%です。治療をしてから新しい学年を迎えられるようによろしくをお願いします。

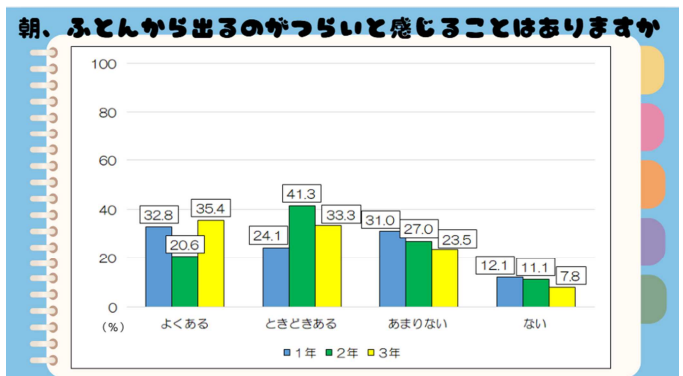
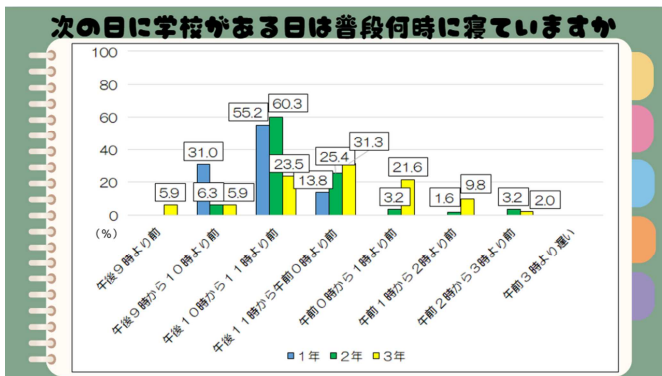


# 保健委員会集会発表 Ver2

1月22日(水)の朝に後期保健委員会が「光・暗闇・外遊び」をテーマに「睡眠」や「外遊び」について発表を行いました。今回は1・2年生がメインで行いました。



保健委員会では、今年度、日本体育大学教授の野井真吾先生が推奨している「光・暗闇・外遊び」について研究をしてきました。「光・暗闇」に関係している睡眠アンケートの結果を発表しました。最後に、金田北中学校で決めた目標就寝時刻を発表しました。また、全校生で行う「外遊び」についても計画し、実施しました。



世界の大会選手は大谷翔平選手は睡眠を大切にしている一人です。大谷選手の睡眠について紹介をしました。また、本校にも睡眠をとても大切にしている先生がいますので紹介しました。



**金田北中学校  
目標就寝時刻**

中学生 10時30分  
※後期～  
中学3年生は11時

ブルゾン 一平 with B