

ほけんだより

七葉中学校保健室発行



明けましておめでとうございます 今年も宜しくお願いします。
今週末から来週にかけて、この冬一番の寒波が来ています。寒波とともにやって来るのが、インフルエンザウイルスです、十分な注意が必要です。

今のところ新発田市内の学校では、インフルエンザによる欠席は出ていませんが、インフルエンザが蔓延しないように、以下のことに注意して生活をしていきましょう。

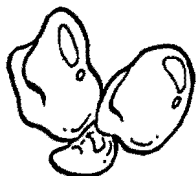
1 まず **インフルエンザウイルスをもらってこないことが第一です。**



- そのために
- ① できるだけ人が大勢集まる場所へは行かない。
 - ② どうしても出かけるときは、マスクや手袋を使用して出かける。
 - ③ こまめに、石けん付けて、ていねいに手洗いをする。
 - ④ 睡眠不足をして、体の抵抗力を下げない。

Ⅱ 次に、**栄養バランスのよい食事**をしっかりとることが大切です。栄養士の高山先生に聞きました。「中でも**ビタミンAやC、タンパク質**を多く摂ってください」とのことです。

ビタミンA…のどや鼻、皮膚などを健康に保ちます。



とりに
鶏のレバー



にんじん



かぼちゃ

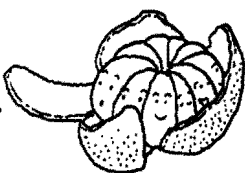


ほうれん草など緑黄色野菜

ビタミンC…体の抵抗力を高め、ウイルスなどの進入を防ぎます。



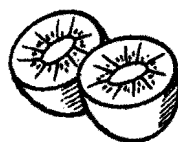
いちご



みかん



いも



キウイフルーツ



ピーマン

タンパク質…体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。



豚肉



卵



とーふ など

☆1月の発育測定の平均値が出ました

(4月と比較してみました)

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	1月	157.6	153.7	45.9	46.7
	4月	152.0	152.1	42.3	44.1
2年	1月	166.1	155.9	56.8	49.9
	4月	161.7	155.1	52.3	49.1
3年	1月	168.3	158.2	56.9	51.7
	4月	166.6	157.9	53.6	50.4

・身長は、4月より、1年生男子が 5.6 cm ・女子が 1.6 cm、
 2年生男子が 4.4 cm ・女子が 0.8 cm
 3年生男子が 1.7 cm ・女子が 0.3 cm 増えました。

・体重は、4月より、1年生男子が 3.6 kg ・女子が 2.6 kg
 2年生男子が 4.5 kg ・女子が 0.8 kg
 3年生男子が 3.3 kg ・女子が 1.3 kg 増えました。

皆さん大きくなって良かったですね。「早寝・早起き・朝ご飯」で規則正しい生活を送り、体を大きくしたり、かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体を作り、有意義な学校生活を送って行きましょう。