

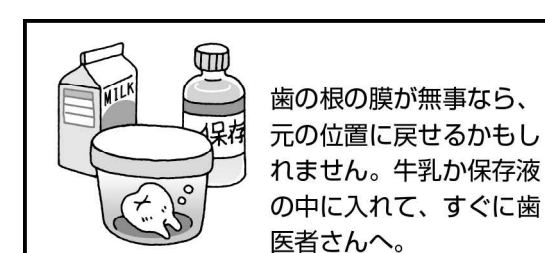
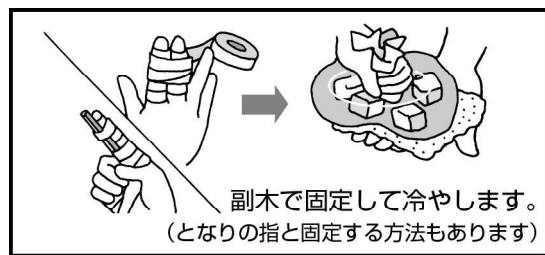
ほけんたより 9月

平成27年9月12日
練馬区立開進第四中学校

学校が始まってからお天気の悪い日が続いていました。例年よりも早く涼しい日がやってきたと思っていたら、昨日は急に暑い日となりました。9月は天候が不安定なので、気温差が激しく体調を崩す人も多いようです。

気温差5℃で、衣服1枚分と言われていています。ワイシャツやブラウスを長袖にしたり、中に下着を着るなどして衣服の調節をして元気に過ごしてください。

救急の手当て これをしてはいけない！





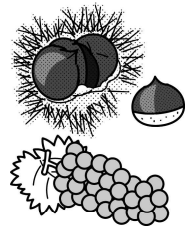
スポーツをすることで、肘や腰、膝などに繰り返し負荷を加え、痛みなどの症状が慢性的に続くものを「スポーツ障害」と言います。

軽いうちは、プレイ中やプレイ後の痛みだけですみますが、ひどくなると日常生活の中でも痛みを感じるようになります。

痛みをこらえて「試合中だから」「レギュラー争うの最中だから」と無理を続けると、長期間の休養が必要になることもあります。手術にまでなると、本来の力が戻らないことがあります。思い切った早めの受診が、結局いいパフォーマンスへの近道かもしれません。

学校保健委員会が開催されました。

9月8日（火）学校医、PTAの役員、教職員が参加して、開四中の保健、給食、オリンピック推進校について、報告が行われました。その後、健康診断の受診率、貧血検査、マラソン大会について協議や新校舎についての話題も出ました。



開四中は受診率が悪いのが現状です。4～6月にかけて治療の勧めのお手紙をもらった人は早めに治療をしましょう。

毎日野菜をプラス一皿に挑戦しよう

私たちの体は食べたものでつくれ、食べたもので元気に活躍しています。

さーっつと未来も健康で過ごすために、毎日野菜をプラス一皿

野菜を食べるとこんなにいいこと

- かむ回数が増える
- 満足感を感じて、食べすぎを防ぐ
- むし歯や歯周病を防ぐ
- 便秘を防ぐ
- 肌や髪にうるおいをあたえる
- 血圧や血糖値を整えて、成人病を予防する

どの栄養もバランス良く食べることが大切ですが、今とくに不足がちだと言われているのが、ビタミン・ミネラルを含む野菜です。

おうちで...

ラーメン → いためた野菜のせラーメン

ファストフード店で...

ハンバーガー + ポテト + 炭酸飲料 → ハンバーガー + サラダ + 野菜ジュース

牛丼大盛 → 牛丼並盛 + サラダ

コンビニやスーパーで...

おにぎり + からあげ + カップ麺 → おにぎり + からあげ + 野菜サラダ

パン3個 + 炭酸飲料 → パン2個 + 野菜入りスープ

とんかつ弁当 → 野菜も入った弁当