

ほけんだより 7月

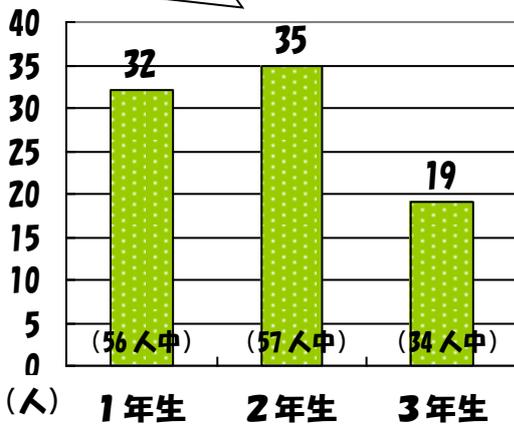
2025.7.7 泉崎中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

朝食について見直そう週間運動

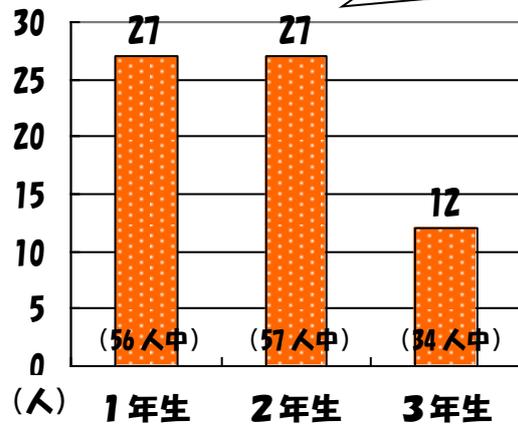
6月23日(月)から27日(金)の5日間、「朝食について見直そう週間運動」を実施しました。この運動は、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を身につけるために、福島県全体の小中学校で取り組んでいます。その結果についてお知らせします。

泉崎中の朝食摂取率は97%でした 昨年より朝食を食べる人が増えました

朝食に野菜を食べた人は**59%**



朝食に汁物を飲んだ人は**42%**



夏こそ“味噌汁”で元気に!

野菜の入った具だくさんのみそ汁は副菜にもなります!

良いこと1 栄養満点

味噌には必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉、魚など何でも具材を入れられるのも、味噌汁の良いところ。簡単にたくさんの栄養がとれます。

良いこと2 体を温める

夏になると、エアコンの効いた室内にいたり、冷たい物を食べたりしますね。そんなとき、体はお疲れモードです。味噌汁で体の中を温めましょう。

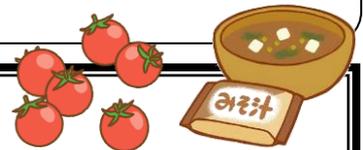
良いこと3 熱中症対策に

汗で失った塩分を味噌汁で補給できます。また、味噌は腸内環境を整えてくれるため、免疫力アップにも効果的です。



保護者のみなさまへ

令和7年6月の朝食摂取率は97%でした。ほとんどの生徒のみなさんが朝食を食べていましたが、中には食べていない人もいたようです。また、朝食に汁物をとる人は全体の約半分以下でした。忙しい朝の時間、準備や後片付けなど時間のかかってしまう料理は大変かと思います。しかし、インスタントのみそ汁や袋売りされているカットサラダ、冷凍野菜などを利用することで手軽に栄養が摂れるそうです。また、朝食をしっかり食べることは、午前中、集中して授業を受けられ、学力UPにもつながります。ぜひ、ご家庭でもお子さんと朝食についてお話してみてください。



健康診断の結果を配布しました

保護者のみなさまにおかれましては、書類の提出等、ご協力ありがとうございました。健康診断の結果をお渡しいたしますので、ご覧いただければと思います。また、医療機関受診の必要な場合には、受診のお勧めも同封しましたので、受診をお願いいたします。



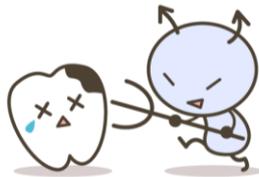
●視力検査で結果が「B」以下だった場合

視力検査は、学校生活に支障のない見え方かどうかを検査します。結果が「B以下」だった場合、座席によっては見えにくかったり、学校生活に支障が出たりします。見えにくい状態していると、さらに視力低下が進んでいきます。視力低下が進む前に、受診をお勧めします。また、眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は、現在の視力に合った眼鏡やコンタクトレンズを使用しているかどうか、眼科での確認をお願いいたします。



●歯科検診でむし歯や歯垢があるといわれた場合

歯に穴が空いてしまったむし歯は、放っておいても治りません。治るところが悪化し、治療にも時間がかかってしまいます。むし歯がある場合は早めに受診してください。また、むし歯がなくても、歯垢が付着していたり、歯列咬合にチェックが付いている場合は、受診し問題が無いか確認してもらうことも大切です。歯垢はむし歯の原因はもちろん、歯肉炎や口臭の原因にもなります。歯医者による歯垢の除去や歯列の確認が必要です。



●心電図・貧血・尿検査の結果が「要精検」だった場合

今回の健康診断の結果が「要精検」だった場合、体からのSOSサインかもしれません。必ず精密検査を受けてください。普段元気に過ごしていても、気づかないうちに体の中で何かが起こっている可能性もあります。病院での詳しい検査をお願いいたします。



●身体測定で肥満に該当した場合

思春期の肥満は70~80%の確率で成人肥満につながるといわれています。また、肥満は高血圧、糖尿病、心筋梗塞などの危険因子となります。現在は大きな症状がないため、気にならないかもしれませんが、将来のことを考えると今から改善が必要です。ご家庭と学校と、一緒に改善していけたらと考えています。



※学校で行う健康診断は、異常の疑いの有無を調べる検査です。受診の結果、異常のないこともあります。ご理解とご協力をお願いいたします。また、受診後は受診結果報告書の提出をお願いいたします。