

# ほけんだより

10月号

尾道市立高西中学校

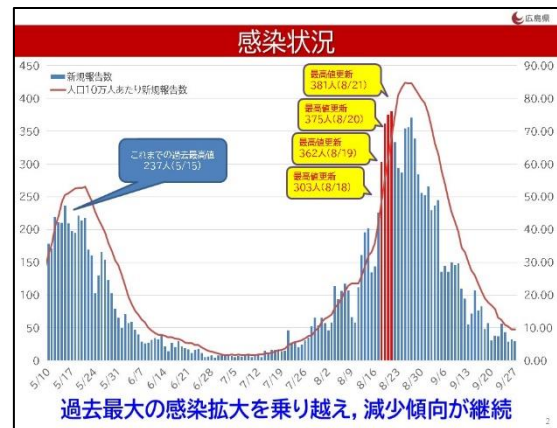
令和3年10月8日

10月に入りましたが、日中は夏を思わせる暑い日が続いています。一方で朝は気温が下がり、一日の寒暖差が10℃くらいあります。気温差で体調を崩すことがありますので、衣服や寝具で調節をしながら健康管理に気をつけましょう。

2学期に入り、新型コロナウイルスのワクチン接種が中学生のみなさんにも進みつつあります。副反応の様子は、発熱が見られる人、接種した部位の痛みだけの人、頭痛やだるさが続く人など様々です。熱やだるさ、頭痛がみられる場合は安静にして過ごしましょう。

緊急事態  
宣言から

集中対策へ



広島県では8/21に1日の新型コロナ新規感染者が過去最高の381人に達し、人口10万人あたりの新規感染者数も84.9人となるなど、ステージⅣの状態が続いていましたが、9月半ばから減少に転じ、現在はステージⅡまで下がっています。そこで、9月30日をもって緊急事態宣言は解除となりました。その後もさらに感染を抑え込むために10月14日までを集中対策期間として取組が続いています。

## 【集中対策における県からの要請】

(一部抜粋)

- ①家庭内、外出・移動時、職場や店舗における基本的な感染防止。
- ②感染リスクの高まる「5つの場面」への注意や十分な換気。
- ③必要があって外出する場合においても、必ずマスクを着用する。  
※家族や普段行動をともにしている仲間と少人数で。  
※混雑している場所や時間を避ける。  
※人との距離を保つ(1m以上、できるだけ2m以上)。

緊急事態宣言の解除と集中対策の継続

県全体での感染状況: **ステージⅡ**

**集中対策に切り替えて  
感染を確実に抑え込む**

期間(10/1~10/14)

今後、気温が低下していく時期に入ると、より一層、換気や手洗いなど徹底していく必要があります。感染対策の基本に変更はありません。これからも続けましょう。

## 食育指導(1年生)を実施しました

9月22日、27日に、高須小学校の栄養教諭 山口涼香先生をお招きして「成長期の食事」について各学級1時間ずつ学習しました。2、3年生のみなさんも1年生の時に学習した内容だと思いますので、振り返ってみてください。



食育指導の始まる前の休憩に、2学期身体測定の記録を配付し、小6や今年の4月の記録と比較してからの学習スタートです。

★中学生に必要な  
昼食の量(エネルギー)  
**830kcal ⇒ 830ml**  
弁当箱の容量が摂取カロリーの目安。

★理想の食事バランスは

**3 : 2 : 1**  
**主食 副菜 主菜**

弁当に当てはめると左の図のようになります。



★1日に必要な野菜の量は**350g** 実際に量ってみたら意外と多い。  
⇒**5品の副菜**でクリア!

★一生で最も骨を太く丈夫にする時期は ⇒**10~19歳** まさに今!

これらのことを学習した後、事例をもとに課題を見つけ、班で改善策を考えました。



そして、自分の食生活について振り返りをしました。多くの人が食事の内容の見直しだけでなく、食事と関連する生活リズムなども含めて見直しをすることができていました。体づくりのために、健康の保持増進のために食事に気をつける、見直す習慣を身につけましょう。

