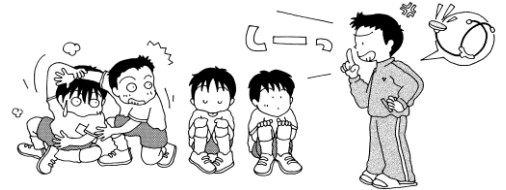




## 明日 5月18日 (水) 内科検診があります

菅原医院の菅原克明先生に診ていただきます。

- 1 時間 9:50～
- 2 場所 保健室
- 3 順番 ひまわり→3年 → 2年 → 1年
- 4 注意事項



(1) 服装は、体操着の半そで等まくりあげやすい服装

(寒い場合は、移動時に長そで着用可)

(2) 心臓の音を聞いたり、運動器について調べたりする検診です。受診前後に手洗いをし、マスク着用、1～2mの距離を取って静かに並んで待ちましょう。

(3) 体の調子で気になることがある場合は、先生に伝えましょう。

## 内科検診では何を調べているの？

内科検診では、聴診器を胸や背中に当てたり、背中を触ったりします。かぜなどの病気で病院に行った時にも同じように診察されますが、何を調べているのでしょうか。

### 聴診器を当てて...

心臓がリズムカルに動いているか、雑音が混じっていないか、肺や気管支に異常がないか呼吸音を聞いています。

### まぶたを裏返して...

まぶたの裏側は、毛細血管が集まっています。健康な時は赤い色をしています。貧血になると白っぽくなるので、貧血になっていないかを判断しています。



### 背中をみて...

背骨や肋骨の形や大きさ、ひどく曲がっていないか、痛みを感じる部分はないかなどを調べています。



## 脳とお腹は、ちよう仲よし

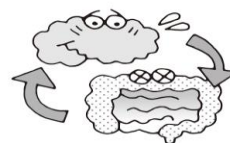
けんかしちゃって  
食欲がない

悩みがあつて  
胃がキリキリする

緊張すると  
お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとてちようよし。  
腸が健康なら脳も、  
よしよし！



# 生活習慣チェックカードの配付について



今年度1回目となる「生活習慣チェックカード」を配付します。

このカードは、秋保中学校区の幼・小・中学校で、現在の生活習慣や学習習慣を見直し、よりよい習慣を身に付けさせるための手立てとするものです。ご家庭のご協力をいただきながら進めてまいりたいと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。

## 1 実施時期

5月18日(水)～5月24日(火) → 記入期間：19日(木)～25日(水)となります。

## 2 実施の流れ

- (1) 17日(火)配付の生活習慣チェックカードの見本を確認し、保護者と一緒に目標を立てる。
- (2) 実施期間中、生活習慣チェックカードが配付されたら、前日の取り組みを毎朝学校で、生徒自身が生活習慣チェックカードに記入する。
- (3) 最終の25日(水)に生活習慣チェックカードを回収し保健室で集計し結果をまとめる。
- (4) 5月27日(金)に家庭へ生活習慣チェックカードを返却。保護者がコメントを記入。
- (5) 5月31日(火)までに生活習慣チェックカードを学級担任の先生に提出する。
- (6) 保健室でカードを確認し、保健室で保管する。

※秋保中学校区で集計結果をまとめ、たよりを発行する予定です。

生活習慣を整える要素の一つが食事です。これを機会に食事バランスなど見直してみましよう！

### 食事の基本！

## 主食 & 主菜 & 副菜

をマスターしよう

### バランスのとれた食事って？

栄養バランスのとれた食事に大切な「主食・主菜・副菜」を知っていますか？ ごはんを作ったり選んだりするとき、この組み合わせがとっても大事。栄養はもちろん、見た目にもバランスのよい食事になるよう、マスターしましょう！

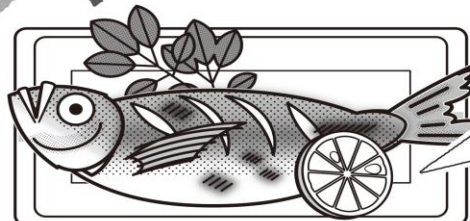


### 副菜

主にビタミンやミネラル、食物繊維を含む。からだの調子を整える。

#### 例えば...

野菜、いも、きのこ、海藻の料理



### 主菜

主にタンパク質と脂質を含む。筋肉や血液など、からだをつくるものになる。

#### 例えば...

魚、肉、たまご、大豆や大豆製品の料理



### 主食

主に炭水化物を含む。エネルギーを供給して、力や熱になる。

#### 例えば...

ごはん、パン、めん類など



### ワンポイント

主食・主菜・副菜の3つに「牛乳・乳製品」や「果物」を加えると、さらに幅広い栄養素がとれる献立に！

#### 牛乳・乳製品

- ヨーグルト
- チーズ など



#### 果物

- みかん、バナナ など
- 果汁100%ジュースもOK

