



# ほけんだより 11月

令和4年 11月 11日(金)  
栗源中学校 保健室

今年の冬は、インフルエンザとコロナが同時に流行すると言われて  
います。発熱等の体調不良に備えて、あらかじめ薬局等で  
「新型コロナ検査キット」や「OTCの解熱鎮痛薬」を購入  
し、自己検査やセルフケアの準備をしておきましょう。香取  
市内でも感染症による報告が増えています。第8波に備え  
て油断せず引き続き感染対策をしていきましょう♪

11月9日はいい空気の日



休み時間は新  
鮮な空気に入  
れ替えよう♪

## 後期☆身体測定結果報告!

学 年		男 子				女 子			
		身 長cm		体 重kg		身 長		体 重	
1年	4月	155.5	+3.4	46.4	+2.4	151.9	+1.3	45.8	+0.5
	10月	158.9	cm	48.8	kg	153.2	cm	46.3	kg
2年	4月	164.3	+2.4	55.7	+3.0	155.7	+0.8	47.7	+0.5
	10月	166.7	cm	58.7	kg	156.5	cm	48.2	kg
3年	4月	165.3	+1.4	55.2	+3.7	159.0	+0.3	51.0	+0.7
	10月	166.7	cm	58.9	kg	159.3	cm	51.7	kg

健康診断のすべてが終了しました!



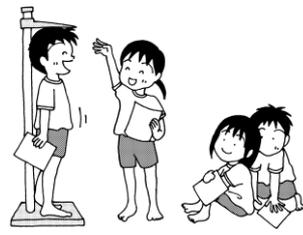
### 保護者の方へ 健康診断結果等(個票)をお渡しします。(返却不要)

#### ① 健康診断結果

今年度すべての健診が終了しました。健康診断の結果は個票でお渡しします。必ず確認して、診療が  
まだの人は早めに受診してください。

#### ② 身体測定結果

4月と10月に測定した身体測定の結果をお渡しします。



#### ③ 10月の視力検査結果

10月の視力検査の結果、1.0 が見えなかった人(B・C・D:0.7 以下)に検査結果をお渡しします。  
早めの受診をお勧めします。なお、すでに受診され医療機関で経過をみている場合は、結果報告書に  
保護者の方が記入し、提出してください。

#### ④ 色覚検査の結果(1年生のみ)

色覚検査を受けた生徒に検査結果をお渡しします。

#### ⑤ 低線量X線撮影検査結果

対象の方に検査結果をお渡しします。

保健連絡封筒に入れてお渡ししま  
す。封筒は11月18日(金)まで  
に学級担任へ返却してください。  
何かご不明な点等あれば、栗源中  
菅谷までご連絡ください。



## 生活習慣病を予防しよう!



中学生からの生活習慣が将来の健康に大きな影響を与えます。ぜひ今日から、一人一人が規則正しい生活とバランスの良い食事を意識して100歳まで長生き!を目指していきましょう♪

### 保健委員会クイズに挑戦!



#### 第1問 貧血予防に効果的な野菜はどれでしょうか?

ア ピーマン イ ほうれん草 ウ ジャガイモ 答えは イ のほうれん草です。

貧血の予防に欠かせない鉄分が豊富で、造血ビタミンとも呼ばれる葉酸や、鉄の吸収をサポートしてくれるビタミンCをはじめ、B1、B2、マグネシウム、亜鉛などの栄養素も含まれています。

#### 第2問 トマトはある病気の予防に効果的であると言われています。何の病気でしょう?

ア 物忘れ イ 心臓病 ウ がん 答えは ウ のガンです。

トマトには、がん予防効果のあるビタミンACE (エース) が含まれています。トマトをたくさん食べる地域では、がんの発症が少ないという研究結果が世界中で報告されています。

#### 第3問 この中でカルシウムが最も多く含まれている野菜はどれでしょうか?

ア 長ネギ イゴボウ ウ 小松菜 答えは ウ の小松菜です。

小松菜 100g あたりのカルシウム量は 170 mg です。牛乳のおよそコップ半分 (100ml) に含まれるカルシウム量は 110 mg です。小松菜のカルシウム量は多いといえます。

#### 第4問 人間の血管の長さは全身合わせてどれくらいでしょう

ア 学校校庭1周分 イ 東京ドーム20周分 ウ およそ地球2周半 答えは ウ のおよそ地球2周半です。

人間の全身の血管を合わせると、長さはおよそ10万km、地球約2周半の長さにもなります。

#### 第5問 次の3つの中で100グラムの中の脂質が1番多いのはどれ?

ア ポテトチップス イ じゃがいも ウ とうもろこし 答えは ア のポテトチップスです。

100g あたりの脂質は、ポテトチップスが 35g、じゃがいもは 2.6g、とうもろこし 0.2g です。ついつい食べてすぎてしまうお菓子。脂質や糖質に注意しましょう。

#### 第6問 現在「生活習慣病」と呼ばれている病気は1996年までなんと呼ばれていたでしょう!

ア 肥満症 イ 中年病 ウ 成人病 答えは ウ の成人病です。

子供の頃からの生活習慣が基盤となって発症することがわかったため1996年に「生活習慣病」と改められました。

#### 第7問 生活習慣病にも含まれる日本の3大疾病は「心疾患」「脳卒中」あと一つは何?

ア がん イ 結核 ウ 肺炎 答えは ア のガンです。

生活習慣病の中でも三大疾病と呼ばれているこれらの病気は死因の50%を占めています。

#### 第8問 高齢者の●人に一人が高血圧です。●に入る数字は?

ア 2 イ 4 ウ 8 答えは ア の2人です。

高齢者だと2人に一人、日本人全体だと、3人に一人が高血圧と言われています。

全問正解者は  
**2A 紀伊元 結**  
**さん**でした♪  
おめでとうございます!  
います!

