ほけんだより 3月号

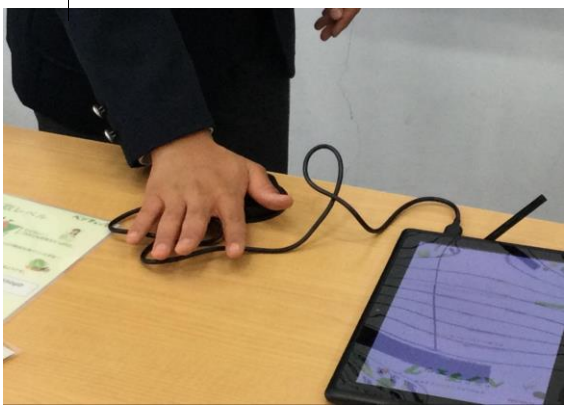
令和６年３月２５日

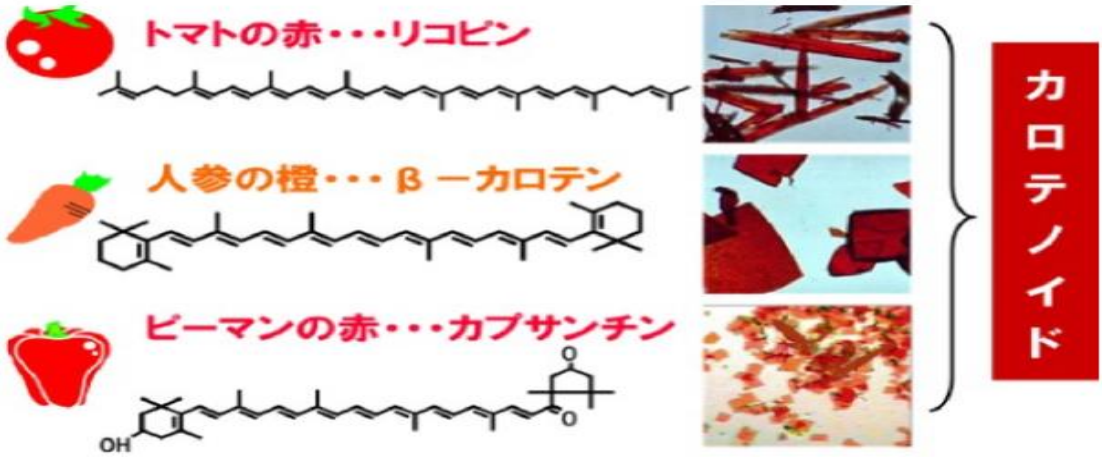
横浜市立東鴨居中学校
保健室

　令和５年度がもうすぐ終わります。
今年度は健康に過ごすことができましたか？
心も体も一回りも二回りも大きく成長したなと感じます。いよいよ１年生は先輩になり２年生は最上級生としてヒガカモを引っ張っていく存在です。期待しています。
　私が３年生に送ったメッセージを皆さんにも送ります。
大谷翔平選手の勇気をくれるメッセージ８０という本から
「“楽しい”より“正しい”を上に置いて動く」です。

野菜とれていますか？ベジチェック実施！！

　保健委員会と美化委員会で、緑区福祉保健センターの保健師の方をお迎えしてベジチェックを行いました。ベジチェックでは、皮膚のカロテノイド量を測定しています。野菜（緑黄色野菜）を食べると、野菜に含まれるカロテノイドが体に吸収され、やがて皮膚にも蓄積します。そのため、、皮膚のカロテノイド量を測定すれば野菜摂取量を推定することができるというものです。





生徒の結果は・・・。６以下の人が多く３の人もいました。目標量には至っていない人が多く、１日の野菜摂取量（３５０ｇ/日）を増やす食生活を考える話し合いも行いました。

・毎食に必ず野菜を取り入れる。
・朝一杯の野菜ジュースを飲む。
・加熱して（味噌汁に入れるなど）野菜摂取量を増やす。
・外食（ファーストフード）を控える。
・給食を食べる。

などの意見が出ました。ベジチェックは１回やって終わりというものではなく定期的にチェックすると良いとのことでした。生徒からも、「またやってみたい」「頑張って野菜を食べて、次はレベルを上げたい」など野菜を積極的にとるきっかけになったのではないでしょうか。ご家庭でも、意識して野菜摂取に心がけてください。スーパーマーケットなどに以下のような機械が設置されていたら、家族でやってみてもよいかと思います。

保護者の方へ

保健だよりを通して学校の様々な保健についての取組や情報を紹介してきました。

また、様々な活動にご理解とご協力をいただきありがとうございました。来年度も、保護者の皆さんと一緒に子どもたちの健康と安全のサポートをさせていただきたいと思います。

ありがとうございました。