
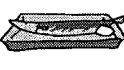










ほけんだより 1月

令和2年1月 東輝中学校 保健室

バランスのとれた食事をしよう

主食	+	主菜	+	副菜	+	汁物
ご飯 		焼魚  焼肉 		サラダ 		みそ汁 
パン 		刺身  卵焼 		おひたし 		牛乳 
炭水化物		たんぱく質や脂質		ビタミンやミネラル		水分や足りない栄養素を補う

主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。思春期は体が成長する時期です。バランスのよい食事をして、健康な体をつくっていきましょう。

朝食をしっかり食べていますか？

～朝食の役割～

- ・胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚ます
- ・体温が上がって、活動しやすくなる
- ・午前中の活動エネルギーが補給される
- ・腸の働きが活発になり、便秘が解消される
- ・集中力が高まり、学習能率が上がると言われている



早く起きて時間を作り、たとえ食欲がなくても、必ず何か食べてから登校しましょう。朝食の習慣がついていない人はバナナ1本、トースト1枚でもいいので食べられるものから始めましょう。前日、すぐ食べられるように用意しておくといいですね。

十分な栄養と睡眠で体調を整えましょう！

インフルエンザが警報レベルで流行しています。本校でも今週、学級閉鎖を行いました。予防について何度もお知らせしていますが、引き続き十分な注意が必要です。

<南丹保健所より>

- ・今後さらに感染が拡大されることが予想されますので、手洗いやマスク着用の徹底、適度な湿度（50～60%）を保つ、予防接種等の予防策を心がけましょう。発熱や咳、体のだるさ等の症状がある場合は、なるべく早く医療機関を受診し、通学は控えるよう努めましょう。

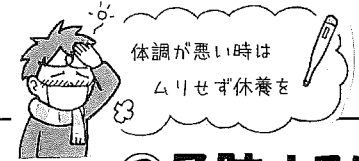
予防が大事！インフルエンザ！

①健康観察をしよう！

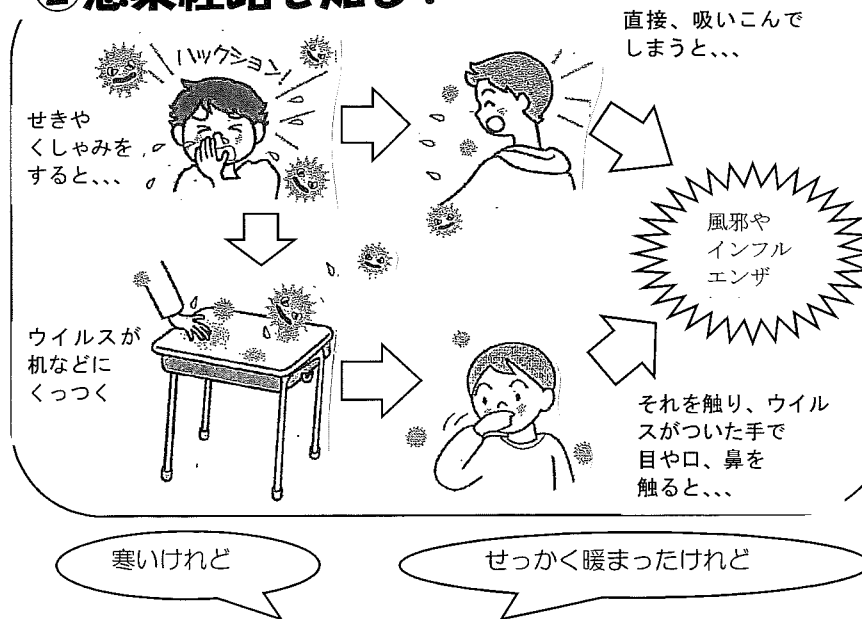
●登校前に健康観察をしよう。

- ・朝起きた時いつもと比べて体調がよくない時には、登校前に熱を測り、結果を家の人に知らせる。
- ・咳が出る時は、マスクを家から着用する。

●朝の健康観察では、ありのままを申告しよう。



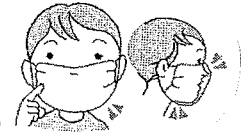
②感染経路を知る！



③予防するには

●マスク 咳が出る人は必ずつける 予防のためにもつける

- ・鼻からあごまでつつむ。
- ・顔とマスクにすき間ができないように。



●手洗い

石けんで指の間や手首、爪の間も丁寧に洗う。30秒しっかり洗おう。ハンカチ・ティッシュを持ってくる



アルコール消毒をすることも有効です！

じつは冬も大切

水分補給



「水分補給」はかぜやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



教室も しっかり「水ぶき」を

④休み時間には教室の換気をと水分補給を！

みなさんの教室はストーブをつけたまま閉めきっていませんか？

閉め切っていると、インフルエンザウイルスなどが増殖し、人から人へどんどん感染してしまいます。

休み時間には窓を開けて空気を入れ換えましょう。

