

# ほけんだより



富来中学校 保健室 No. 9

令和5年11月7日

10月の文化祭お疲れ様でした。迫力ある太鼓、主張作文、合唱等みなさんの頑張りの成果が伝わり、感動した日となりました。11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果実が実る季節です。みなさんのこれまでの頑張りのも“実る”時期ですが、同時に疲れがたまってくる人も出てきます。最近、日が暮れるのも早く、寒い日も多くなりました。朝ごはん・睡眠をしっかりと、手洗いやマスクなどの風邪・インフルエンザ予防も行いましょう。

11月の保健目標

『成長期の栄養について考えよう』



先日、栄養教諭の佐原先生から中学生に必要な栄養についてのお話がありました。無理はせず、自分で用意できる食品も取り入れるといいですね。

(主食: ご飯やパン 主菜: 肉、魚、卵など 副菜: 野菜や海藻 牛乳: 乳製品 果物)

**からだは食べた物からできている**  
各組織の代謝回転  
(古いものから新しいものへと入れ替わるためにかかる日数)

 <b>皮膚(肌)</b> 約30日	 <b>血液</b> (ヘモグロビンの材料となる血球) 約120日
 <b>筋肉</b> 16~100日 運動強度や練習頻度も影響	 <b>骨</b> 骨折が治るまでには約3ヶ月はかかる ★3~5%の骨が随時生まれ変わっている

**だから、意識して毎日の食事をしっかり食べる!**

できるだけ色々な食べ物に挑戦しよう!  
免疫力を高めて、かぜに負けない元気な体をつくろう!!

## 保健室からのお知らせ



◆尿検査 2次検査

11月17日(金) \*対象: 再検査の人 (事前にお知らせします)

◆R6年度食物アレルギー等対応食希望調査について (対象: 1・2年生)

学校給食を安全に提供するため、希望調査票を配布します。

希望される方は、11月15日(水)までに提出してください。

裏面もあります

# 視力検査結果（10月）のお知らせ

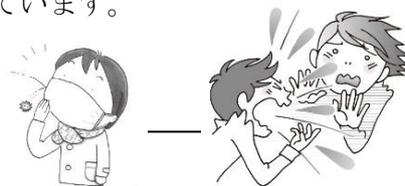
視力B（0.7以下）のお子さまに

眼科受診勧告書（緑用紙）を配布しました。  
受診は強制ではありませんが、春の検査結果もB以下だった人は、1度受診し、相談されることをお勧めします。

		4月	10月
1年生	未満	60%	60%
	1.0以上	40%	40%
2年生	未満	83.3%	73.9%
	1.0以上	16.7%	26.1%
3年生	未満	66.7%	65.2%
	1.0以上	33.3%	34.8%

## 【かぜ・インフルエンザの予防】

寒さや乾燥とともに気をつけなくてはならないのが、かぜ・インフルエンザの流行です。富来中学校では、インフルエンザは出ていませんが、かぜをひいている人が多く、咳や咽頭痛（のどの痛み）、鼻水の症状を訴える人が増えています。



### かぜ・インフルエンザ対策4原則

- ◇手洗い・うがい→外から帰ってきた後、トイレ後、そうじ後、食事前にしよう。
- ◇せきエチケット→マスクは1人1枚持参し、症状がある人は着けましょう。
- ◇換気・加湿→よい湿度は、60%程です。ウイルスを増やさない対策をしよう。
- ◇栄養・休養→たっぷり睡眠をとり、いろいろな食品を食べよう。

## 空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露が起きやすくなります。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもると、嫌なにおいになります。

### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

