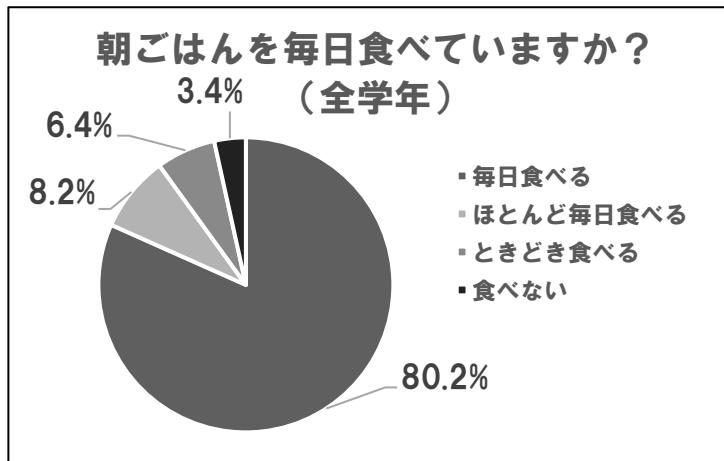




令和8年1月発行
大阪市立東中学校
保健室

年が明け、いよいよ3学期がスタートしました。有意義な冬休みを過ごせたでしょうか？今年の干支は午（うま）です！ぜひこの一年、自分の目標に向かって駆けぬけてください。外の寒さはまだまだ厳しい日が続くので、引き続き感染症にも注意しながら過ごしていきましょう。

食生活について考えよう！

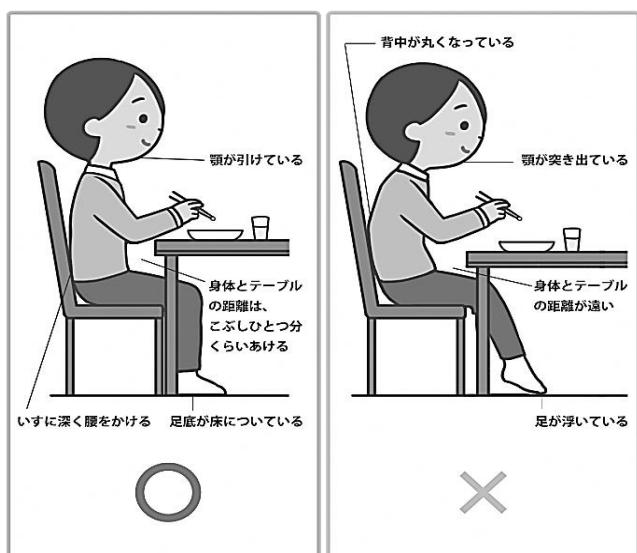


左のグラフは、12月に実施した生活習慣アンケートの『朝ごはんを毎日たべていますか？』という質問に対する結果です。約8割の人が朝ごはんを毎日食べることができていました。

文部科学省の小中学生を対象とした研究では、朝ごはんを食べる人はそうでない人と比較して学力が高いことが報告されています。また、スポーツ庁の研究では、体力測定の結果も高いことが報告されています。

朝ごはんは一日のスタートを切るための大変なエネルギー源となり、集中力や活動力をアップさせます。また胃や腸も動いて、便通も促されます。つまり一日を調子よく過ごすためには、朝ごはんが欠かせません。毎日食べることができていない残りの2割の人も、毎日食べる習慣を身につけていきましょう。

起きてすぐ食欲がわからないという人は、水や牛乳、野菜ジュースなどで胃を目覚めさせましょう。食べる習慣がない人は、果物（バナナなど）や乳製品（ヨーグルトなど）といった食べやすいものから口にしてみましょう。



姿勢たやすく食事ができますか？

☆足裏を床につける

しっかり噛むためには、足裏を床につけ、まっすぐ背筋が伸びた姿勢をとることが大切です。

☆まっすぐ前を向く

例えばテレビを見るために、顔をななめにしながらごはんを食べていませんか？そうすると、顔を向けたほうの歯ばかりで噛む癖がつき、顔の筋肉の発達に左右差があります。また片方の歯がすり減ってかみ合わせの高さが低くなり、頭が傾いてしまうこともあります。まっすぐ前を向いて食べましょう。

よくかんで食べよう

ごはんを食べるとき、1口につき30回程度かめていますか？よくかむことは、次のようなメリットがあります！

- 脳の発達を助け、頭の働きを良くし脳の老化予防になります。
- 食欲を抑える効果があり、肥満予防になります。
- あごの成長を促し、歯並びが良くなります。
- 消化を助け、胃腸の調子が良くなります。
- 唾液の分泌が促進され、口の中の汚れや菌を洗い流すことで、むし歯になりにくくする作用があり、むし歯や歯周病の予防につながります。

よくかむことを意識しながら、おいしくご飯を食べましょう！

～ノロウイルス（感染性胃腸炎）に注意！～



ノロウイルスは非常に感染力が強く、感染が次々と広がります。流行期は、11月～2月頃です。激しい下痢や嘔吐などの症状があれば、ノロウイルスを疑い適切な対策をとりましょう。

- 潜伏期間：感染後、24～48時間 ○症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱
- 感染経路：
 - ①食中毒…食品（ノロウイルスに感染した人が調理することにより汚染された食品や、二枚貝などノロウイルスが蓄積した食品で加熱不十分な状態のもの）を食べた場合
 - ②接触感染…感染した人の糞便や嘔吐物、ウイルスが付着したドアノブなどに接触し、手指等を介してウイルスが口から入った場合
 - ③飛沫感染…嘔吐物が乾燥してちりやほこりとなり空気中を漂い、口に入った場合

ノロウイルスの予防のために、手洗い・食品の加熱（中心部85～90℃の状態で90秒以上の加熱）・調理器具の消毒、殺菌をしましょう。

また、ノロウイルスに感染すると便や嘔吐物中にウイルスが排出され、接触すると感染します。嘔吐物を処理するときなどは、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

なおノロウイルスに感染し嘔吐や下痢などが続くときは、脱水にならないようこまめに水分を補給して安静にしましょう。また、嘔吐で水分がとれないときや、脱水症状がひどい場合は医療機関を受診しましょう。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どちらが意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌 多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒 感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、「除菌」は菌やウイルスをある程度取り除くことで、「殺菌」と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。

