

ほけんだより 5



大阪市立市岡東中学校 保健室 2021 年 5 月発行

みんなでしよう感染症対策！

生徒保健委員会の目標は「みんなでしよう感染症対策」と決まりました。新型コロナウイルスだけではなくインフルエンザや風邪、感染性胃腸炎など私たちの身近に感染症はたくさんあります。今の状況から一人一人ができることを考え行動に移すことがとても大切であり、みんなで感染症対策をすることが感染症を防ぐ有効な手段です。

新型コロナウイルス感染症対策

ウイルスは、自分自身で増えることはできませんが、目や鼻、口などの粘膜に付着して体の中に入り込み、数を増やしていきます。変異型が出てきているのは、ウイルスも生き残りをかけて必死に戦っている証拠です。最近の変異型は子どもたちにも感染しやすくなっています。

ウイルスに感染していても症状が出ない場合があります、知らないうちに感染を広めてしまうことがあるので、感染を広めないように適切に行動することがとても大切です。楽しみにしていたゴールデンウィーク、がまんすることばかり…と沈みこまずに、今できることをせいっぱいすることが明るい未来への第一歩です。

保護者の皆さまへ

緊急事態宣言が発出され、本校も 2 次検尿(5 月 7 日)が延期になってしまいました。変更後の日時はわかりしだいお知らせします。

様々な事態にそなえて学校から変更などの連絡が次々と入ることがありますので、今後も連絡などにしっかり目を通していただきますようお願いいたします。

学校生活を送るうえで健康上心配なことがある場合には、かかりつけ医に早めにご相談いただくなどの対応をお願いいたします。保健室でも個別に健康相談を実施しています。心配なことや困りごとがありましたら、ご連絡をお願いいたします。

上手に活用しよう！



確認



「どれくらい成長したかな？」「自は悪くなっていないかな？」
おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り

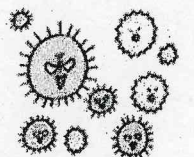


自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になる場所があった人は、早めに受診を

新型コロナウイルス感染症って、どんな病気？

コロナウイルスは、熱、咳、くしゃみを引き起こす「風邪」の原因となるウイルスです。
感染経路は？ ○飛沫感染 感染者のつば、咳、くしゃみにのって人から人へ感染します。
○接触感染 手についたウイルスが原因で広がることもあります。



症状

- 発熱
- 咳
- のどの痛み
- 息苦しさ
- 強いだるさ

特徴

風邪やインフルエンザは3~4 日までが症状のピークで、その後改善しますが、新型コロナウイルスでは、症状が長引きます。潜伏期間(1~14 日)。
高齢者と持病のある人は、重症化しやすいので注意。小中学生などの子どもが感染しても、何も起きない、あるいはちょっとした「風邪」で済むこともあります。

ウイルスをシャットアウト！ その1:手洗い

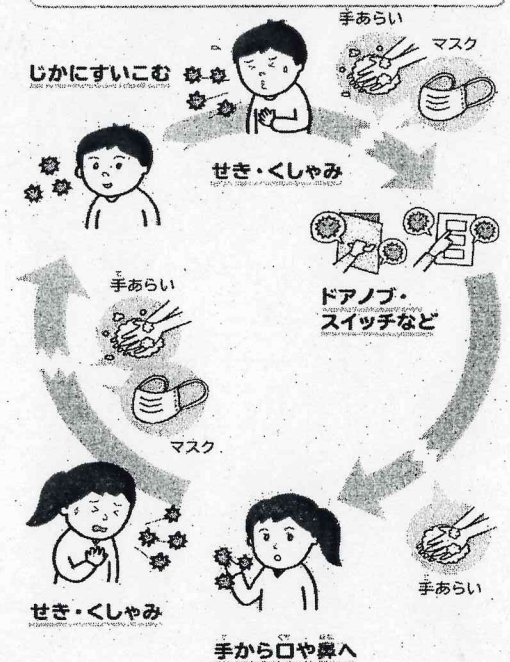
わたしたちはふだん、生活の中でいろいろなところにさわったり、手に持ったりしていますね。もしも、どこかでウイルスが手についていたとしたら…。石けんを使って、こまめに手洗いを！

ウイルスをシャットアウト！ その2:マスク

かぜ・インフルエンザのウイルスはとていさく、マスクを通りぬけてしまいます。でも、マスクをつけていると、ウイルスがついた飛まつ(せき・くしゃみが出たときに飛び出る鼻水やだ液)をブロックできます。

ウイルスはどこから？

新型コロナウイルス



*マスクの作り方: 子どもの学び応援サイト等を参考 https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

自分を、家族を、またみんなを守るために、新型コロナウイルスを広げないためにできること

手洗い	咳エチケット	こまめな換気	家でゆっくり	家族みんなで
外から帰ってきたら、まず石鹸で手洗いを！手についたウイルスを洗い流し、その後手指消毒をすると、さらに効果あり。	会話するときや咳やくしゃみが出る時は、マスクをつける。または、くしゃみや咳の時、口や鼻をハンカチなどで覆う。	「密閉」空間にしないように、2方向の窓を1回、数分間程度全開にしましょう。換気回数は1時間に2回以上しましょう。	不要不急の外出を控えましょう。人混みは感染のリスクが高いです。熱、鼻水、咳等がある時は、外に出ず家でゆっくり休もう。	家族みんなで対策を行ってください。新型コロナウイルスが広がらないように、一人一人が気をつけましょう。

家庭でお願いしたい事

1. 手洗い : 帰宅後、調理前、食事前、トイレ後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後は、手を洗う。
2. 共用のものを個別に！ : トイレ・台所・洗面所のタオル、バスタオル、大皿のおかずは個別に。
3. 免疫力の増強 : 十分な睡眠と栄養で体調を整える。
4. 適度な湿度 : 湿度を 50~60%に保つ。
5. 人ごみの多い場所を避ける: 屋外でも「3密」を避ける！「ゼロ密」を目指しましょう！(首相官邸 HP より)





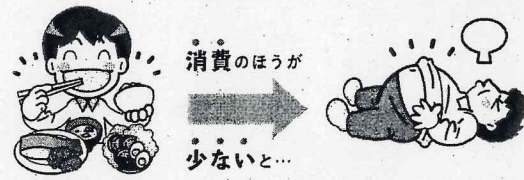
健康なからだづくり キーワードは バランス!

人間が生きていくためには様々な栄養素が必要です。栄養素は体をつくったり、エネルギーになったりして消費されるので、毎日一定量を体にとり入れる必要があります。

ただし、摂取と消費のバランスが崩れると、体にいろいろな不調が現れます。



摂取と消費のバランス

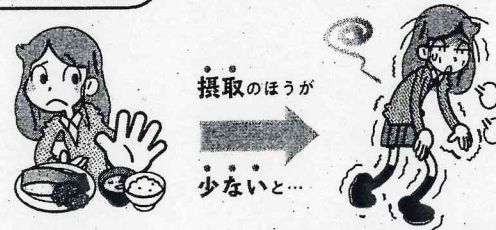


摂取 > 消費 が続くと...

あまった栄養素は脂肪として体に蓄えられますが、過剰に蓄えられると肥満になり、生活習慣病のもとになります。

こんな病気になるかも...

- ◆ 糖尿病
- ◆ 脂質異常症
- ◆ 高血圧
- ◆ 脳梗塞 ...など



摂取 < 消費 が続くと...

体の中から栄養素がどんどん減っていくので、体にいろいろな問題が起こり、病気の原因になることもあります。

こんな状態になるかも...

- ◆ 栄養が不足して、脳や内臓の働きが落ちる
- ◆ 女性の場合、月経が乱れたり止まったりする

栄養のバランス



日常生活チェック をしよう!

- ☐ あまり運動をしていない
- ☐ 朝ごはんを食べない日がある
- ☐ 食べるのが早い(あまり噛んでいない)
- ☐ 夜ごはんの時間が遅い
- ☐ 1日の食事回数が決まっていない
- ☐ 夜食や間食が多い
- ☐ 甘いものや油っぽいものをよく食べる
- ☐ 好き嫌いが多い

チェック項目がひとつでもあれば、健康な生活が崩れるもとになるかも。チェック項目がゼロになるよう、食生活や運動習慣の見直しを。



すごいで! 朝ごはんパワー

「時間がない!」「食欲がない...」と朝ごはんを食べずに登校していませんか? 「食べたほうがいいとは分かっているけど...」という人も、朝ごはんのパワーをもう一度おさらいして「毎日朝ごはん」を習慣にしましょう!

〇×クイズに挑戦!

気になる
朝ごはん
のウワサ



1 朝ごはんを抜くとダイエットになる



答えは...

✕ 朝ごはんを食べないとうまく体温を上げられません。体温が低いと体の代謝が悪くなり、脂肪が燃えにくくなってしまうので、ダイエットには逆効果です。

2 朝ごはんを食べなくても昼にたくさん食べればOK



答えは...

✕ 寝ている間も脳は活動しているので、朝になるとエネルギー切れに...。午前中から元気に過ごすために、燃料となる栄養を朝ごはんて補給しましょう。

3 朝ごはんを食べることと学力には関係がある



答えは...

○ 中学3年生に行った国語のテストで、朝ごはんを毎日食べている人の平均正答率は約75%、全く食べていない人は約61%でした^{※1}。他の教科でも朝ごはんを食べる人のほうが良い結果だそうです。

4 朝ごはんはドリンクやゼリーで十分



答えは...

✕ ただ栄養がとれればいいわけではなく、朝ごはんをしっかりかんで食べると、脳の働きが活発になります。また、内臓が目覚めるきっかけにもなり、排便へとつながります。

5 朝ごはんを抜くとイライラしやすくなる



答えは...

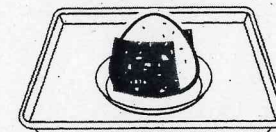
○ 朝ごはんを毎日食べる人とほとんど食べない人で「イライラしやすい」と答えた割合を比べると、食べない人が約2倍も高い結果に^{※2}。エネルギー不足だと心の健康にもよくないですね。

※1...文部科学省「平成31年度 全国学力・学習状況調査」より ※2...独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度 児童生徒の食生活実態調査【食生活実態調査編】」より (小学5年生と中学2年生対象)

今日からはじめよう!
毎日朝ごはん



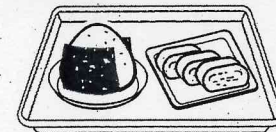
Step 1
まずは食べる習慣づくり



脳と体のエネルギー源 ブドウ糖

ごはん・パンなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖がたくさん。体温も上げてくれるので、朝から活動的に過ごせます。おにぎり1個でも、何か食べることから始めましょう。

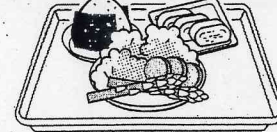
Step 2
+1で栄養バランスアップ



体をつくるもと タンパク質

主食を食べる習慣ができたなら、もう一品追加してみましょう。おすすめは、納豆や卵、乳製品、冷奴など。私たちの血液や、肉、骨のもとになるタンパク質を多く含みます。

Step 3
栄養も満足感もばっちり



免疫力アップ ビタミン・ミネラル

さらにもう一品増やせば、栄養バランスも満足感も上がります。ビタミンやミネラルを含む野菜・果物をプラスしてみましょう。カゼやウイルスに負けない体をつくってくれますよ。