



保健だより

すこやか

令和元年11月8日
氷見市立南部中学校
NO. 7

日中の気温もぐっと下がり、ずいぶん寒くなってきました。咳や喉の痛みの症状を訴える生徒が増えています。その日の気温や体調に合わせて、衣服を調節したり、汗の始末をしっかりと行ったりして体を冷やさないように注意しましょう。

また、体が冷えると、けがもしやすくなります。運動前には十分に準備体操を行って筋肉をほぐし、けがの予防にも努めましょう。

そろそろインフルエンザが流行する季節です… ～予防対策を万全に～

インフルエンザは、例年11月から12月にかけて流行が始まります。しかし、今年は全国的にも流行が早く始まっていると言われ、10月には、高岡市や入善町においても学級閉鎖の措置をとる学校がありました。

インフルエンザは、時には肺炎や急性脳症など、怖い合併症を引き起こすことがあります。また、高齢者や妊婦、持病がある人に感染すると命の危険につながる場合もあります。受験を控えた3年生が、本番で力を発揮するためにも、体調管理には十分気を付ける必要があります。

一人一人の感染予防の心がけが、学校全体、社会全体への思いやりにつながります。

予防接種

インフルエンザワクチンの最も大きな効果は、「重症化」を予防することです。

ワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間を要し、5ヶ月程度効果が期待できます。インフルエンザは、例年1月～2月頃に流行のピークを迎えることから、遅くとも**12月中旬まで**には接種を終えることが望ましいです。



水分補給

のどや鼻の粘膜にある「せん毛」には、ウイルスを体内から排出させる役割があります。体内の水分量が減るとせん毛の乾燥を招き、働きが鈍くなってしまいます。

休み時間には、こまめに水分補給を行うことを心がけてください。

また、**お茶を入れた水筒**を持ってくるようにしましょう。



咳エチケット

- ①咳やくしゃみが出るときは、他の人に向けてしない。
- ②咳やくしゃみの症状のあるときは**マスク**をする。
- ③手の平で咳やくしゃみを受けた時はすぐに手を洗う。

カバンに2～3枚、マスクの準備をお願いします。

手洗い

インフルエンザの感染ルートの多くは、手に付いたウイルスが口や鼻から体の中に入る「**接触感染**」だと言われています。

外から帰った後や食事の前には、必ず石けんで手を洗い、清潔なハンカチで手を拭くことが大切です。

登校前には、ポケットの**ハンカチチェック**を忘れずに行いましょう。



3年生 食の健康教室が行われました！

10月31日、学校医の中村万理先生をお招きし、食の健康教室を開催しました。中村先生が出題したクイズの一部を紹介します。1、2年生のみなさん、答えはわかりますか？

<質問1>

1日に出る唾液の量はどれくらいでしょう？

- ① コーヒーカップ1杯
- ② 1.5Lのペットボトル1本
- ③ 自宅の浴槽1杯

<質問2>

食べたものが胃で消化されるのに必要な時間はどれくらいでしょう？

- ① 30分～2時間
- ② 3時間～6時間
- ③ 10時間～12時間

<質問3>

小腸の長さはどれくらいでしょう？

- ① 50cm～1m
- ② 3m～5m
- ③ 6m～8m

<質問4>

小腸の絨毛は何本あるでしょう？

- ① 1万本
- ② 50万本
- ③ 500万本

<質問5>

小腸の絨毛を広げると、どのくらいの面積になるでしょう？

- ① 卓球台
- ② テニスコート
- ③ 甲子園球場

<質問6>

大腸に食べ物が留まる時間はどれくらいでしょう？

- ① 30分～90分
- ② 6～24時間
- ③ 2～4日

答え<質問1>② <質問2>② <質問3>③ <質問4>③ <質問5>② <質問6>②

口から肛門までつながる人間の消化管は約9mもあるそうです。食べたものは、唾液や胃液、胆汁や膵液の働きで消化され、栄養素が吸収された後に体外へ排出されます。

生徒は、日頃何気なく食べている自分の食事内容を「食事バランスガイド（厚生労働省）」の栄養のコマに色付けをして見直しました。副菜が不足気味であると気付いた生徒が多かったようです。

何を口に入れるかを決めるのは自分自身です。「親が準備していないから」と親の責任にするのではなく、栄養のバランスを考えて不足する食べ物を、自分で準備する心がけが必要です。食べたものが体をつくることを忘れずに過ごしましょう。

～生徒の感想から～

中村先生のお話を聞き、朝ご飯が特に大事だと分かったので、早起きを心がけようと思った。

また、現在の食生活の影響は、今だけでなく、将来何十年後にも関わることがよく分かった。

今日の食の健康教室を通して、栄養の大切さをより深く知ることができた。辛くて大変なバレーボールの練習に負けない体をつくるため、栄養バランスのよい食事を自分で作り、自分の体がよくなるよう考えて食事をしていきたい。



中村先生に身長が伸びる方法について質問をしたところ、「煮干しを食べる」「外に出て日光を浴びる」「縄跳びやジャンプなどの縦の方向に刺激を与える」「11時までに寝る」ことが大切だと教わった。毎日、実行して身長を伸ばしたい。

今回、自分に大切だと思った栄養素はカルシウムです。15歳である今、骨を丈夫にしていきたいと思いました。体型が気になる年齢ですが、脂質等もしっかり摂取し、健康に生活したいです。