

# 保健だより

令和5年12月8日(金)

12月号



## ○12月保健目標：かぜを予防しよう

12月に入り、いよいよ冬本番です。本校では少し落ち着いてきましたが、インフルエンザの流行にはまだまだ注意が必要です。寒い季節でも元気に過ごせるよう、十分な睡眠・休養、適度な運動、バランスのよい食事といった規則正しい生活を心がけましょう。

## ○感染症予防の三原則



**感染源**（病原体）・**感染経路**（病原体が体にたどり着くまでの通り道）・**宿主**（皆さんの体のこと）の3つがつながり合うと感染症は発生します。感染源をなくすことは難しいことですが、感染経路を断ち切ること、体の抵抗力を高めることは皆さんにもできます。

### 感染源をなくす

- ・日光、熱湯、薬品などによる消毒・殺菌
- ・手指消毒→手荒れなどがなければ、教室前のアルコールを活用しましょう。



### 感染経路を断ち切る

- ・**手洗い**うがいをする。
- ・**換気**をする。→毎放課教室で、2分間は窓を全開にすること！
- ・人混みを避ける。
- ・マスクをする。→自分に症状があるときはしましょう。



みんなでもできる！

### 体の抵抗力を高める

- ・バランスのよい食事を取り、栄養状態をよくする。
- ・適度に運動し、体力をつける。
- ・十分な休養・睡眠をとる。→中学生は8時間が理想。最低でも7時間寝ましょう。
- ・予防接種をする。



## 教室に加湿器が導入されました

乾燥はウイルスにとって好ましい（生存しやすい）環境です。また、空気が乾いていると、ウイルスは長時間空気中にとどまることができるため、遠くまで飛んでいきやすくなります。暖房機器を使うときは、特に空気が乾燥するため、加湿器を活用しましょう。



## 保護者のみなさまへ



### ○アレルギー調査（１・２年生）

次年度に向けて、１・２年生を対象にアレルギー調査を実施します。調査表を１２月６日（水）に配付しましたので、ご確認ください。締切は１３日（水）です。期日までに各担任にご提出いただきますよう、よろしくお願いいたします。

調査票にて「医療機関受診」となったお子さんは、医療機関に持参する書類を後日お渡しします。

### ○自然教室保健関係の書類（２年生）

先日の自然教室説明会にてお配りした保健関係の書類が、１２日（火）の締切となっています。こちらも期日までに各担任にご提出ください。



### ○学校保健委員会がありました

１１月２２日（水）体育館にて、雪印メグミルクさんから講師の梅田 佳代様を招き、『骨の成長に大切なことを考えよう』というテーマで講演会をしていただきました。

楽しいクイズを交えながら、成長期におけるカルシウムの重要性を教えていただきました。質疑応答の時間は限られていましたが、多くの生徒が挙手をして、質問や感想を述べていました。また、講演会では、後期保健委員が司会やあいさつなどを担当し、会をスムーズに進行しました。



後期保健委員会として委員長からは、全校生徒へのアンケート結果から分かる藤岡南中生の生活の様子を発表しました。前期に引き続き、朝食に主食以外を食べていない生徒が多く、『朝食の栄養バランス』が課題としてあがりました。

生徒たちは成長期の真ただ中です。食事の栄養バランス、特に１日の始まりである朝食に何を食べるべきか、考えるきっかけとなった講演会でした。

