

保健だより

令和6年1月11日（木）

1月号



○1月保健目標：冬を元気に過ごそう

あけましておめでとうございます。年末年始は、美味しいものを食べたり、お家でゆっくり過ごしたり、リフレッシュすることができたでしょうか。

今年は暖冬傾向といわれていますが、外に出てみるとやはり寒いなと感じます。カイロや防寒具を活用したり、温かいお茶を持ってきたり、各々対策をして寒さを乗り切りましょう。



○感染症予防チェックをしてみよう

まだまだ感染症が流行しており、一人一人の心がけが必要です。皆さんは、感染症にかかりにくい体をつくる生活が送れているでしょうか。下の表からチェックしてみましょう。

感染対策

- ☐ 外から帰ったとき、食事の前などには、必ず手洗い・うがいをしている。
- ☐ 1時間に1回程度、部屋の換気をしている。

食事・栄養

- ☐ 朝・昼・晩、3食欠かさず、毎日同じくらいの時間に食べている。
- ☐ 栄養バランスのよい食事を心がけている。

休養・睡眠

- ☐ 毎日7時間以上、睡眠をとっている。
- ☐ 寝る1時間前にメディア機器（テレビ・スマホなど）を触らないようにしている。

運動

- ☐ 週に2～3回程度、体を動かしている。

こころの健康

- ☐ ストレスを溜めずに、自分の好きなことをして上手に発散できている。

8点満点中…

8点 …文句なし！パーフェクト
7～6点…この生活を続けよう！
5～3点…あと一息！まずはプラス1点を目指そう。
2～0点…感染症にかかりやすくなっているかも…



抵抗力アップには『適度な』運動を

運動をすると体温が上昇し、免疫が働きやすい体内環境になります。また、適度な運動を継続すると、免疫を担う物質の分泌量が増加するとされています。

ただし、『激しすぎる運動』の後は、一時的（数日間）に免疫が低下するといわれています。部活の大会後など、激しい運動をした後は特に風邪に気を付けましょう。

強いストレスは抵抗力を弱める

強いストレスがかかっているときは、唾液中の免疫物質の分泌速度が低下するといわれています。心と体は互いに影響し合っていることを覚えておきましょう。

寒さに負けない！ばっちり朝ごはん

11月末の学校保健委員会（雪印メグミルクさんによる講演）から、約1か月半が過ぎました。栄養バランスの良い朝食を継続して意識できていますか。栄養バランスの良い食事は、体の抵抗力を高めます。今の朝食に何か一品プラスワンできると良いですね。

～みんなのおすすめ プラスワン食品～

【学校医さんのおすすめ】お肉やお魚などのタンパク質



骨や筋肉をつくるタンパク質は、成長期の皆さんに必要な栄養素です。

朝食に取り入れることが難しいからこそ、ぜひプラスワンしたい食品です。

【PTAの方・先生のおすすめ】温かい汁物



体を温めることができる汁物は、寒い季節にぴったりです。具材をたくさん入れることによって、野菜類・海藻類・豆腐など、様々な食材を一気に摂れるのも良いところです。

【雪印メグミルクさんのおすすめ】ヨーグルトや牛乳などの乳製品



11月の学校保健委員会でお話があったように、乳製品に多く含まれるカルシウムは、成長期に摂取したい栄養素のひとつです。そのまま食べられるものが多く、中学生が自分で用意しやすい食品です。

※各おすすめは、6月開催の学校保健委員会協議内容より

保護者のみなさまへ

〇アレルギー調査について（1・2年生）

アレルギー調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。調査で『医療機関受診』となったお子さんには、別途医療機関受診のための書類をお渡ししています。医療機関受診の上、必要書類を学校までご提出ください。

学校生活での管理が必要な場合は、年1回医療機関を受診し、『学校生活管理指導表』（医師記入）を提出していただいています。管理が必要でない場合も、アレルギーの程度・症状は年を重ねるごとに変化することがありますので、学校では原則年1回の受診をお願いしています。お手数をおかけしますが、お子さんの安全のために、ご協力をよろしくお願いいたします。