

馬頭中学校保健室
2019年12月発行

長かった2学期がまもなく終わり、冬休みを迎えます。長期休みはイベントや外出が多くなり、生活が不規則になることがあります。3学期に元気に登校できるよう、体調管理に気をつけましょう。

冬休み・健康管理のポイント

■規則正しい生活をしましょう！

夜ふかし→生活リズムの乱れ→体調不良とならないように気をつけましょう。

■毎日の食事の量と質（栄養バランス）をよく考えましょう！

■適度な運動をしましょう！

■こまめな手洗い・うがい！ 人混みではマスクを着用しましょう。

■むし歯の予防と治療に努めましょう！

むし歯は自然治癒しません。特に、3年生は3月で医療費の助成が無くなりますので、早めに治療ができるようお願いします。

■飲酒、喫煙、薬物乱用は絶対にやめましょう！

インフルエンザ vs マスクの効果

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1 μ m。不織布マスクの目は5 μ m。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5 μ m以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。
(1 μ mは1,000分の1mm)



ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

スクールカウンセラー 来校日のお知らせ

12月16日（月）

1月17日（金）

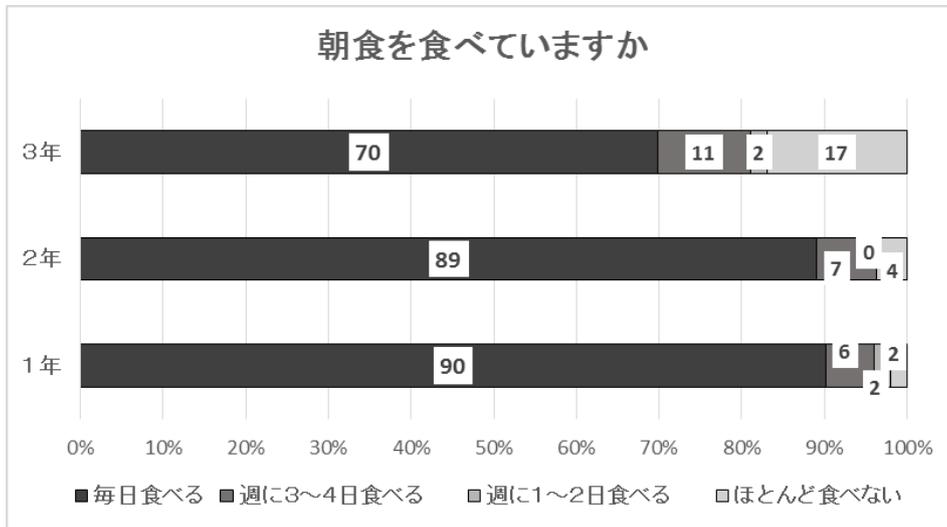
1月23日（木）

来校日が一部変更になりました。心配なことや困っていることがあれば、ぜひ相談してください。

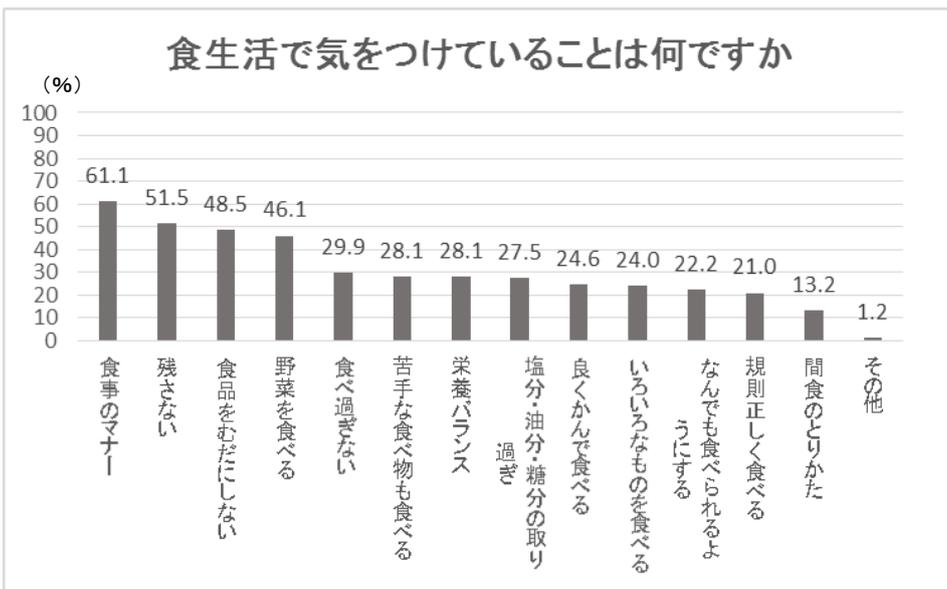


学校保健委員会を開催しました！

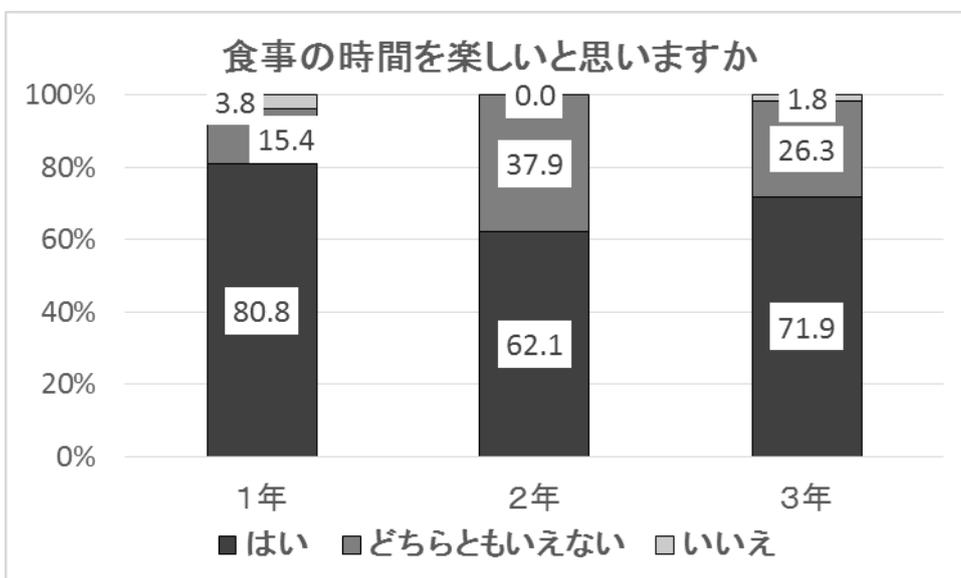
11月14日（木）に、学校保健委員会を実施しました。今年度のテーマは「健康的な生活をしよう～食生活と健康～」です。事前に実施したアンケートの結果を代表生徒が発表した後、班別にテーマについて話し合いました。



朝食を「毎日食べている」または「週に3～4日食べている」人は、学年が上がるにつれて、減っていることが分かりました。中学3年生の全国平均は93.1%なので、約12%低くなっています。午前中から集中して学習ができるよう、朝食を食べて登校する人が増えて欲しいと思います。



食生活で最も気をつけていることは、「食事のマナー」でした。次に、「残さない」「食品をむだにしない」といった食品ロスに関する項目が多かったです。「栄養バランス」や「塩分・油分・糖分の取り過ぎ」など、生活習慣病の予防につながる項目は30%以下だったので、気をつけている人はあまり多くないことが分かりました。



食事の時間が楽しいと答えた人は、1年生が80.8%、2年生が62.1%、3年生が71.9%でした。食事が楽しいときは、行事の時・外食の時・給食の時が多かったです。食事が楽しくない理由は、食欲が無い・食事に興味が無い・ご飯がおいしくない、などがありました。食事の時間が少しでも楽しくなるよう、取り組んで行きたいと思います。