

保健だより



令和3年4月21日（水）
国光原中学校保健室



よろしくお願いします！

国光原中学校2年目になります、養護教諭の矢野奈都美です。みなさんが心身ともに元気で楽しい学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。



コロナウイルス・・・油断は禁物です！



一時期は新型コロナウイルスの感染状況が落ち着いていましたが、県内でも再び感染者が出始めています。全国的には変異株の報告も増えており、不安に感じている人も多いのではないのでしょうか。そんな状況の中、自分たちにできることは何か、あらためて考えてみましょう。今や当たり前になった手洗いや消毒、マスク着用などの正しい予防行動をとること、規則正しい生活をして免疫力を上げることなど、自分にできることを続け、コロナに負けない1年にしたいですね。

～コロナ予防のために～



○ 毎朝の検温、健康観察カードの提出

- ・毎朝必ず自宅検温を行い、健康観察カードに記入して学校に提出してください。
- ・発熱、風邪症状等で体調がすぐれない場合は無理をせず、自宅で療養してください。

○ 手洗い、消毒の徹底

- ・石けんやハンドソープを使い、正しい手洗いをこまめに行いましょう。
- ・登校時や給食前には全員消毒をしましょう。

○ マスクの着用

- ・毎日マスクを着けて過ごしましょう。（登校中や体育の時間に人との距離をとれる場合は、外してもOKです。）

○ 部屋の換気

- ・最低でも2か所の窓は常にかけておき、教室の空気を入れ替えましょう。対角線上の窓を開けると、空気の通り道ができます。

日常生活での基本的感染対策



- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・咳エチケットの徹底（外出はマスク着用）
- ・人との間隔はできるだけ2m（最低1m）
- ・「3密」を避ける
- ・会話をするときには、可能な限り対面を避ける
- ・感染が流行している地域の往来は避けて
- ・口腔ケアで感染予防
- ・毎朝、体温測定
- ・発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



当たり前になってしまいがち、
再確認しましょう！

すごいぞ!

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いますので、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も、燃料となる栄養を朝ごはん で補給しましょう。

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ありません。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)

『川南っ子の3つの約束』を配付します!

川南町では、5年前からスマートフォンやゲーム機等の使用に関するリーフレット(健康教育部会作成)を町内の全学校で配付しています。今年度も配付しますので、家庭でしっかり話し合い、メディアをコントロールできるようにしましょう。2、3年生は昨年度も何度かルール作りをしていると思いますが、確認や見直しの機会にしてくださいね。



リーフレットの記入、使用について

- 1 「スマートフォンやゲーム機などを使う場合の川南っ子の3つの約束」を必ず守るよう家庭で一緒に確認しましょう。
- 2 スマートフォンやゲーム機等を使用する場合の「我が家のルール」を決め、リーフレットに記入しましょう。
- 3 すべて記入してサインをしたら、家の中のいつでも見られる場所に掲示しましょう。



保護者のみなさまへ

リーフレットの裏面も確認の上、お子様がスマートフォンやゲーム機等と上手に付き合うことができるよう、家庭で話し合う時間を設けていただくと幸いです。

