

# 保健だより



令和4年4月22日（金）  
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3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！

4月に入ってから、県内の感染者数が最多を更新するなど、まだまだ油断できない状況が続いています。第7波に突入し、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、今年こそ、コロナが収束に向かうといいですね。

### ～コロナ予防のために～

#### ○ 毎朝の検温、健康観察カードの提出

- ・毎朝必ず自宅で検温を行い、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。（できれば不織布マスクを！）すき間なく、正しく着けることが大切です。

#### ○ 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。

健康診断が  
始まります！

### 健康診断の日程

日 時	検診名
4月27日（水） 13:30	耳鼻科検診（1年）
5月10日（火） 14:00	内科検診（1年・2A）
5月12日（木） 13:35	歯科検診（1年）
5月13日（金） 14:00	内科検診（2B・3年）
5月16日（月） 13:35	歯科検診（2年）
5月23日（月） 8:35	心臓検診（1年）
5月23日（月） 13:35	歯科検診（3年）
5月31日（火） 朝提出	尿検査（一次）
6月2日（木） 13:30	眼科検診（全学年抽出）
6月15日（水） 朝提出	尿検査（二次）

### 健康診断を正しく受けるために



当日（または当日まで）に気をつけること

- 歯みがきをていねいしておく
- 爪を切っておく
- メガネやコンタクトレンズを忘れないように
- 決められた服装があれば忘れずに
- 耳そうじをしておく（傷つけないように注意）

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のですね。

\*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、6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。ルールを守りながら、上手に使ってくださいね。

### 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。

