

あおいの部屋通信1月号



— 保健室 だ よ り —

No. 7 令和4年1月14日 井之頭中学校 保健室

明けましておめでとうございます。冬休みはどうでしたか？先生は友達と会ったり、実家に帰って家族とのんびり過ごしたりしました。そして祖父母にはお年玉をあげました。お正月といったらお年玉！というくらい子どもの頃はお年玉をもらえることにワクワクしていましたが、今ではお年玉をあげる側です。なんだかしみじみしてしまいます。

さて、いよいよ3学期が始まりました！3学期は1年間の総復習と次の学年に向けて準備をする期間です。3学期も元気いっぱいに過ごしていきましょう！

コロナやインフル
だけじゃない！

いろいろな感染症について知ろう！



ウイルス、細菌、寄生虫などが体の中に入り増殖することを「感染」といい、その結果生じる病気が「感染症」です。様々な種類があり、感染の仕方や症状、感染力はそれぞれ異なります。

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

耳の下やあごの下が腫れるのが特徴です。強い痛みがあり、春から夏にかけて多くなります。治療薬はなく自然に回復するのを待ちます。酸っぱいものを食べたり飲んだりすると痛みが強くなります。



感染性胃腸炎(ノロウイルス等)

嘔吐や下痢が突然始まるのが特徴です。便中に多くのウイルスがあり症状がなくなっても約3週間は便中にウイルスが潜んでいます。トイレ後は必ず手洗いをして予防しましょう。



咽頭結膜熱(プール熱)

目やのどの炎症、発熱が主な症状の感染症です。プールを介して感染することが多いのでプール熱とも呼ばれます。プール後の手洗いうがい、タオルを共有しない等のことで予防することができます。



結核

昭和20年頃までは日本の死因第1位でした。結核菌が肺で増えることで咳やだるさなどの症状が出ます。非常に感染力が強いのが特徴です。学校では結核の流行を防ぐために年度始めに「結核検診問診票」を提出してもらっています。



結核は昔「死の病」と呼ばれるほど恐れられていましたが、今では治療薬やワクチンが開発され、死亡率は格段に低くなりました。新型コロナもいつの日かそうなること願って、できる感染対策を続けていきましょう。

栄養教諭による食育授業を行いました

12月21日に栄養教諭の長谷川先生をお招きして食育授業を行いました。朝食や睡眠の大切さについて話を聞き、健康な生活を送るためのポイントをたくさん教わりました。また生活実態調査や朝食調査の個人結果を参考にして生活を振り返り、自分の生活習慣の課題・原因・改善策について考えました。学んだことを今後の生活に生かしてほしいと思います。

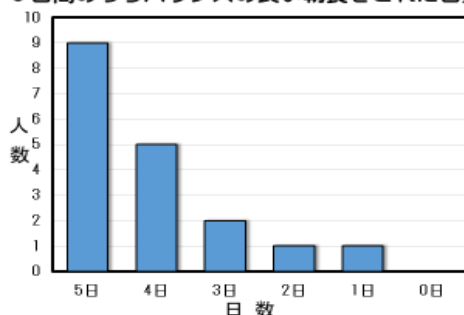


栄養教諭の長谷川先生

自分の結果と比べてみましょう。自分の課題は何か？

井之頭中学校の生活実態

5日間のうちバランスの良い朝食をとれた日数



睡眠の平均値

	就寝時刻	起床時刻	睡眠時間
平日	23:09	6:19	7時間10分
休日	22:58	7:34	8時間36分

メディアコントロール平均値

メディア	読書	趣味	勉強
70分	28分	33分	81分

バランスの良い食事はなぜ大切？

朝食は**1日の活動をサポートするエネルギー源**です。朝食の質によって学習能力にも差がでることがわかっています。朝食を食べない人と具なしおにぎりのみを食べた人、定食を食べた人の計算問題の正答率を比べた実験では、朝食を食べない人とおにぎりのみの人に差はなく、定食を食べた人のみ高得点という結果になりました。つまり朝食に**主食のみを食べるだけでは、脳の機能は活性化されない**ということです。バランスのよい朝食を食べることで脳の働きを活発にし、さらに**免疫力を高める**ことができます。

質の良い睡眠をとるためには？

睡眠は記憶の定着、心身の疲労回復、体の成長などに深く関わっています。**体をリラックスモード**にすることで質の良い睡眠に繋がります。そのためには**寝る前の行動**がとても大切です。**軽くストレッチ**をしたり、**読書やホットミルクを飲んだり**するとリラックスモードになりやすいです。一方で、寝る直前までブルーライトを浴びたり激しい運動をしたりすると体が活動モードになってしまい寝付きが悪くなるので気をつけましょう。

保護者の皆様へ

日頃より学校保健活動に御協力いただきありがとうございます。本年もよろしくお願いいたします。三者面談の際に受診の勧めを再度配付させていただきました。受診した後**1月31日までに学校に提出**してください。