

ほけんだより 1月

松江第三中学校 保健室

あけましておめでとうございます。年が明け、今日から学校も始まりました。
心機一転、今年の目標を立ててみましょう！
成長期のみなさんは、心も身体も日々成長を続けています。
昨日よりも誇れる自分を目指して、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

冬の寒さも深まり、感染症のシーズン真っただ中です。今年度は4クラスで、インフルエンザによる学級閉鎖を行いました。しかし、まだほかにも油断できない感染症があります！11～12月ごろに流行したのは、インフルエンザ A 型でしたが、気温が下がり、空気が乾燥すると流行のリスクが高まるのは、
インフルエンザ B 型・感染性胃腸炎（ノロウイルスを含む）です。

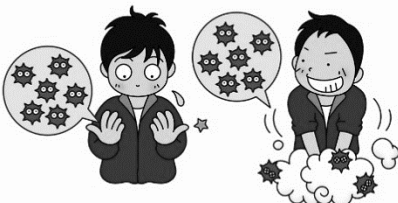
今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に
気をつけたいですか？



ノロウイルスに注意！

！ 手洗いで徹底予防！



見えないけれど…
手にはウイルスが付いていると思っていい！

！ マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり
空気中にもただっていると思っていい！

！ 集団の中で吐かない！



がまんしきれぬ吐き気ではありません！
少しでも早く保健室やトイレへGO！

！ 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

インフルエンザ B 型・感染性胃腸炎はどちらも出席停止となる感染症です。すなわち、人にうつる・広まるものということです。

インフルエンザ B 型の予防には手洗いうがい・アルコール消毒・換気などの基本的な対策が重要ですが、感染性胃腸炎の場合には、アルコール消毒の効果がほぼありません。手洗いうがいを徹底し、細菌を体内に入れないことを心がけましょう。

各クラスで、保健委員を中心に換気を行っています！！

冬は、暖房器具を使うことによって空気が乾燥したり、二酸化炭素の割合が増え、息苦しさや体調不良を訴える生徒が多くなります。感染症の予防及び空気の入替えのためにも、適宜換気を行いましょ。

いいことたくさん、「朝食」をとろう！

指導／早稲田大学 先進理工学部 教授 柴田 重信 先生

脳や体は、夜眠っている間もエネルギーを消費して活動をしているので、朝起きる頃にはエネルギー切れの状態になっています。朝食をとると、体の中に備わっている体内時計が整い、脳の働きや臓器の働きが活発になり、体温が上がって、1日を元気に過ごすことができるなど、良い効果がたくさんあります。早寝早起きをして、朝食をとる時間を確保し、毎日欠かさず食べるようにしましょう。

朝食をとると



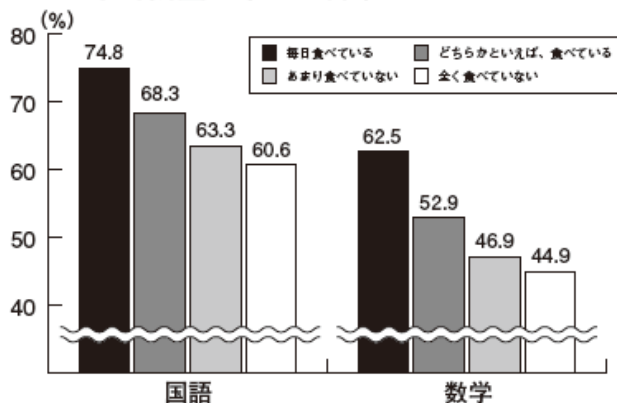
- ・体温が上がり、体が目覚める
- ・朝の排便を促す
- ・勉強に集中できる
- ・運動で力を発揮できる
- ・生活習慣が整い、元気に過ごすことができる

朝食をとらないと



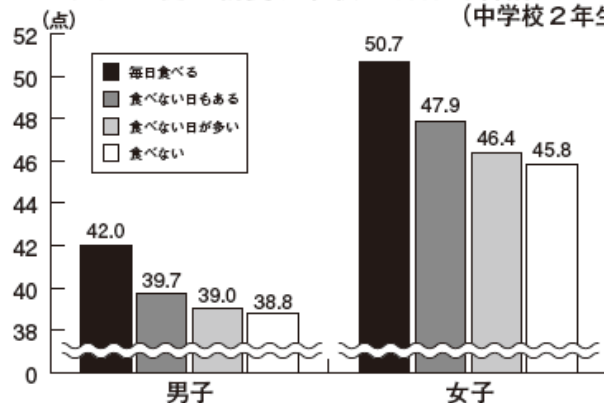
- ・体温が上がらず、体がだるさを感じる
- ・朝の排便を逃し、腹痛の原因となる
- ・ブドウ糖が補給されず、脳の働きが鈍くなる
- ・脂肪をため込みやすい体になる
- ・活動時間が後ろにずれ、夜型の生活習慣になる

学力調査の平均正答率（中学校3年生）



出典：文部科学省「平成31年度（令和元年）全国学力・学習状況調査」より

児童生徒の朝食摂取状況別体力合計点（中学校2年生）



出典：スポーツ庁「令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」より

朝食をとる人は、とらない人よりも学力・体力が高い結果となっています。