

す ま い る 12^{がつ}

No.10 / 2年12月4日 /

明健中 学校 保健室



現在、市内では感染性胃腸炎やマイコプラズマ肺炎、水ぼうそう等に罹った児童生徒が若干名おります。発熱により幼稚園や学校の登園登校を控えている人は、約160名です。

★12月の保健目標★

寒さに負けない体をつくろう！！

規則正しい生活で免疫力を高めよう



～ 保護者の方へのお願い ～

感染症予防のため、朝の検温やマスクの着用が続きます。引き続きご協力をお願いいたします。各家庭には11月2日付けで市教育委員会からの通知を配付しておりますが、下の◆の内容を再度ご確認ください。

◆毎朝の検温と記録表の記入、確認印をお願いします。

◇登校前、土日の部活動へ行く前には、必ず検温をお願いします。

◇朝の検温で平熱より1℃高い場合は、かかりつけ医に電話 → 受診

◆登校前に自宅で検温を忘れた場合

◇教室に入る前に保健室で検温 → 発熱やかぜの症状なし → 教室へ

→ 発熱やかぜの症状あり → 自宅へ

◆次の症状の場合は『受診・相談センター』へ連絡

◇息苦しさ（呼吸困難）や強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状がある場合

◇重症化しやすい人で、発熱や咳などの比較的風邪の症状がある場合

◇発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合。4日以上続く場合は必ず相談。

※受診・相談センター フリーダイヤル 0120-567-747

(受付24時間対応)

■ 健康になるための保健調査結果

保健調査(11月19日実施)達成度

第1位	1年3組	96%
第2位	1年1組	90%
第3位	2年5組	88%
	3年1組	88%
	3年3組	88%

前回は1年2組と3年4組、3年5組が96%でした。

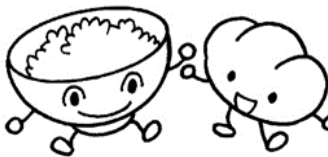
さあ、次回100%を達成するのはどのクラスでしょうか。

今回、下の項目を確認しました。

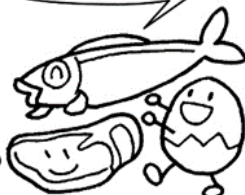
- ・ハンカチ・ティッシュを身につけているか
- ・つめはきれいか、伸びていないか
- ・手洗いうがいをこまめに行っているか
- ・睡眠 0時前に寝たか

☀ 朝ごはんを食べよう ☀ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど



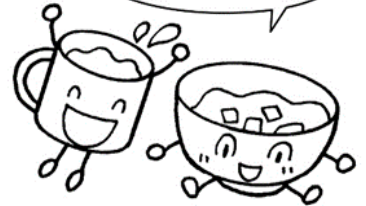
②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など



「朝食を見直そう週間運動」結果発表！

明健中の朝食摂取率は… **97.1%** でした (昨年度は96.4%)

- 朝食で野菜も食べている生徒は、昨年度より8.1%アップ ♪
- 朝食で汁物を飲んだ生徒は、昨年度より2.3%アップ ♪
- 昨年は休日に朝食を食べない生徒が目立ちましたが、今年は平日の朝食も食べない生徒が増えました。
- 食べない人の理由は「時間がない」「食欲がない」「起きるのが遅かった」が多いです。

朝食は一日をよりよく過ごすためのエネルギー源です。みそ汁やスープで体を温めることもお勧めします。

- ☆ 「朝食をしっかり摂るために早く起きる ⇔ 早く起きるために早く寝る」
- ☆ 「朝食の時間を確保するために、10分早く起きる」
- ☆ 「朝、お腹がすくように、夕飯は腹八分目にする」

などできることからチャレンジしてみよう。