

保健だより

平成 27 年 12 月 8 日発行 N09

郡山市立片平中学校保健室

今年も残り 1 ヶ月をきりました。

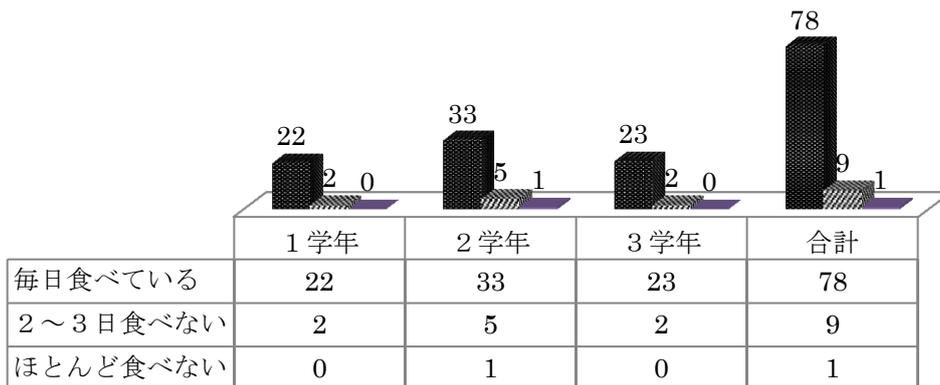
12月22日は「冬至」と言って、1年中で夜が最も長く、昼が最も短い日です。この日にゆず湯に入ると、かぜをひかないと言われています。ゆずには体を温め、リラックス効果があるので、いつもとは違う「ゆったりバスタイム」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

「朝食について見直そう週間運動」

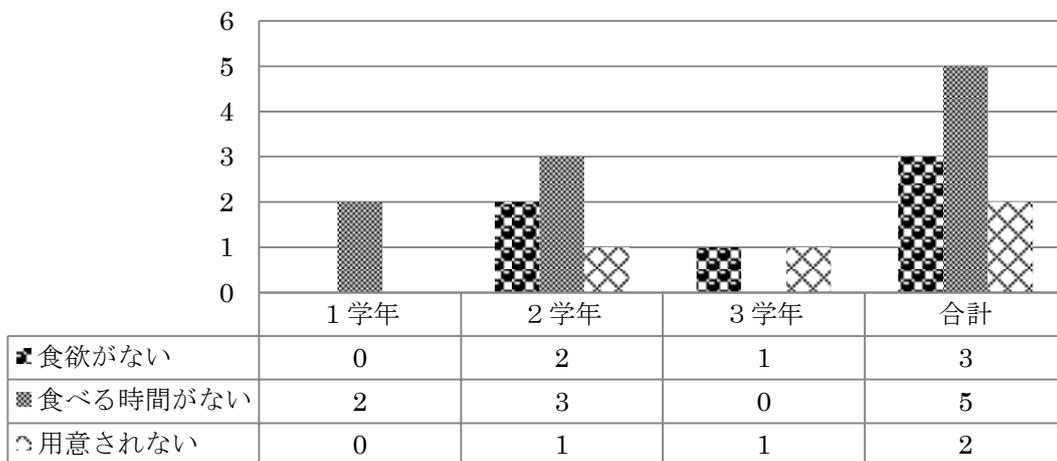
11月7日～11月13日 のアンケートの結果から

1 週間の摂食・欠食者数

■ 毎日食べている ▨ 2～3日食べない ■ ほとんど食べない



欠食理由



本校では11月7日～13日の1週間、朝食摂取についてのアンケートを行いました。その結果、2～3日食べないが9人、ほとんど食べないが1人いました。



朝ご飯は頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがりません。また、体温が上がらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は、体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です。

感染症予防の3原則とは



感染経路の遮断

手洗い、うがい、
マスク



感染源の除去

周囲の人との接触を避ける
(学級閉鎖など)



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、
適度な運動、
予防接種を受ける

このように見ると、感染症を予防するための方法には、私たち一人ひとりが実行できる内容が多いことがわかります。本当に恐ろしいのは「面倒くさい」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれませんね。

