

保健だより



9月の

生活リズムチェックより

11月に入り、肌寒くなりました。インフルエンザも出始めています。免疫力を高めると風邪やインフルエンザにもかかりにくいです。睡眠不足は免疫力を下げます。就寝時刻が0時を超えている人も多いようです。気を付けましょう。また、体調の悪い時や、咳の出るときは、マスクをするようにしましょう。

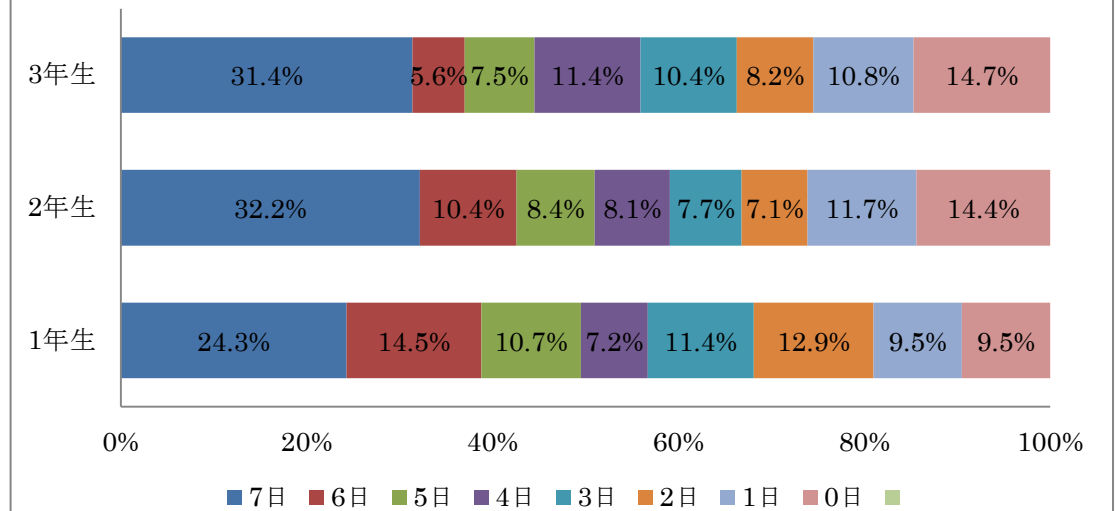
11月の保健目標

生活リズムを整えよう（朝食）

自分で考え工夫して、3色そろった朝ごはんを目指しましょう。



7日間で3色そろった朝ごはんを食べた日数



9月の身体測定の時に、「3色そろった朝ごはんが食べたくなるなる保健指導」をしました。その後に行った生活リズムチェックの結果、グラフのような結果でした。旭中の約3割の生徒が3色そろった朝ごはんを毎日食べることができました。素晴らしいです。7日間のうち4日間まで入れると、57%でした。意識して3色そろった朝ごはんを食べることが分かりました。忙しくて眠い朝、黄色（炭水化物）のご飯やパン類以外に、赤色（タンパク質）である肉や卵類、緑色の野菜や果物までそろえようと思うと、正直難しいですね。しかし、簡単に用意ができる食べ物や、少しの工夫で意外とそろえられることが分かった生徒もいたようです。感想を紹介します。「前日に酢の物を作ったり、トーストをするときに卵をのせて焼いたりして、毎日何にするか考えて作るのが楽しかったです。」みなさんも是非、バランスの良い朝ごはんにできるように考えてみてくださいね。

保護者 様

○ 朝食について

9月の身体測定後に行った生活リズムチェックにおける朝食調べによると、毎日朝食を食べている生徒は97.8%でした。また、朝食に赤・黄・緑の食べ物を毎日食べていた生徒は29.3%でした。授業をはじめ、部活動の朝練習や体育など脳や体を使う活動に朝食は欠かせません。成長期は、特にしっかり食べないと貧血にもなりやすく、免疫にも影響します。朝の時間にあまりゆとりはありませんが、なるべく手軽に食べられるものをご準備いただければと思います。

○ インフルエンザについて

今年度6月に1名、10月に3名の既往がありました。季節に関係なく出ていますが、寒くて乾燥しやすいこれからの時期は、増えてきます。おかしいと思ったら体温を測り、咳がでるようならマスクをかけるようにお願いします。もし、かかってしまった場合は、【発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで】が出席停止期間の基準になっていますが、医師の指示に従い、休んでいただくようお願いします。なお、インフルエンザと判明した場合は、早めに学校にご連絡ください。

また、登校する場合は、医療機関からの治癒証明書を持参して登校してください。治癒証明書の用紙は、学校のホームページからダウンロードできます。記入に当たっては、証明書料が必要になる場合がありますので、ご了承ください。

○ 欠席・遅刻連絡について

8時30分に担任が教室で出欠確認をしています。もし、遅刻や欠席をされる場合は、早めにご連絡をいただきますようお願いいたします。

予防接種スケジュールを

インフルエンザの

インフルエンザの
予防接種を打つと、
絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。
でも、かかりにくくなったり、かかっても重症
になるのを防ぐことができます。

効果は
どれくらい続くの？

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週
間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ
打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から
2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中
旬までに打ち終わるのがいいと思います。



3年生は接種を希望している人も多いと思います。予防接種を予定している人は参考にしてください。今年はワクチン不足が心配されています。早めに医療機関に相談しましょう。