



2022. 12. 23

関中学校

保健室 No. 20

今年もそろそろ終わりに近づいてきましたね。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？病気をせず、元気な1年が過ごせましたか？クリスマスやお正月を楽しみにしている人も、受験勉強を頑張っている人も、冬休みだからといって生活リズムを崩さないように気をつけて健康に過ごしてくださいね！

☺冬休みも健康に過ごそう☺

* 早寝・早起きを心がけよう！

* 食事は1日3回、栄養のバランスを考えて食べよう！



* うがい、手洗い、部屋の換気を心がけ、かぜ、インフルエンザ、
新型コロナウイルスの予防に努めよう！

* ストレスを上手に発散し、疲れがたまっていると感したら、早めに休養をとりましょう。

* 3密を避けよう！

* 冬休みの期間も毎朝体温を測り、自分の体調チェックをしよう！



「自分が感染しない！」 「人に移さない！」

新型コロナウイルスによる感染拡大があり、全国で感染者が増加しています。予防はインフルエンザなどの感染症予防と同じです。感染症予防の3原則は、①感染経路の遮断（手洗い・うがい・マスク）②抵抗力を高める（十分な栄養・睡眠・適度な運動）③感染源の除去（不要な外出を避ける・不要な接触を避ける）です。冬休みの期間も感染症のリスクから守るため、一人一人が強い意識をもって過ごすことが大切です。

～三つの密をさけよう～

* 換気の悪い密閉空間

* 多数が集まる密集場所

* 間近で会話や発声する密接場所

基本的な感染防止対策を行いましょう。



健康診断結果で受診が必要な生徒のなかで、まだ受診が済んでいない人はぜひこの休みに受診をしましょう！

保護者懇談会で「歯科受診のお勧め」を渡しました。早めの受診をお勧めします。また、受診後は学校へ用紙の提出をよろしくお願いします。



病気やけがなどせずに、楽しい年末年始を過ごしてくださいね！

来年1月10日（火）にみなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています(*´▽`*)

関小学校栄養教諭の後藤先生より 食育授業を行ってもらいました!!

〈油の摂り方を考えよう〉 3年生2学期

- ◇脂質とは
- ・体を動かすエネルギーになる。
 - ・細胞膜やホルモンの原料になる。
 - ・消化酵素（胆汁）を作る。
 - ・脂溶性ビタミンを体に取り込む手伝いをする。

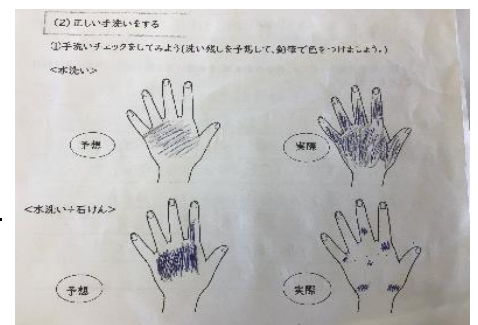
健康に良い！日の油の摂取量は・・・

中学生 20～25 g

脂質を摂り過ぎると血液がドロドロになり、生活習慣病にかかりやすくなることを知りました。



ポテトチップス1袋で、
22 gの脂質が入っています!!



〈かぜに負けないからだづくり〉 1年生2学期

かぜの予防2つポイント

◇積極的に摂取したい栄養素

- ・ビタミンA→のどや鼻の粘膜を健康に保つ働き（色の濃い野菜、レバー、うなぎ、卵黄など）
- ・ビタミンC→抵抗力を高める働き（野菜、果物）
- ・たんぱく質→体力を維持する働き（肉、魚、たまご、大豆など）

◇正しい手洗いをする

実際に正しい手の洗い方を教えてもらいました!!



実際に調理員さんが手を洗っている映像をみて・・・

手の洗い方を見て、腕まで洗っていて、爪の間もしっかりブラシを使っていて、それを午前中だけで10回～15回するのはすごく大変だと思いました。水道を自動にしたり、タオルをペーパーにしたりなどたくさん工夫されていてすごいなと思いました。調理員さんは私たちの給食をつくるためにたくさん洗ってくれていたのすごくありがたいなと思いました。

子どもたちのふりかえり

- ・かぜ予防では、栄養バランスのよい食事を摂ったり、手洗いうがいをすることが大切だと分かった。野菜などは多く含まれており、かぜ予防にぴったりで、自分も積極的に野菜を食べて、バランスのいい食事をしたいと思った。
- ・水だけでも十分落ちると思っていたけど、水洗いだけでは全く汚れが落ちませんでした。
- ・手洗いするときは、指先やつめなどの汚れが落ちにくいことがわかったので、これからは特に念入りに石けんで洗おうと思った。

3学期は2・3年に食育の授業を予定しています。楽しみにしていてください(^^♪