

# ほけんだより ② 月号

R8年2月5日  
宇和島南  
中等教育学校  
保健室

インフルエンザの流行は、愛媛県全体で警報レベルとなっています。県内のインフルエンザの定点当たり報告数は第3週19.43人、第4週(1月19日から25日まで)22.08人と増加しました。年齢別では、10～14歳が第3週162人から第4週248人と1.5倍に増加しています。迅速検査で型別が判明した症例のうち、A型が48.0%(364件)、B型が52.0%(394件)で、B型の割合が増加しています。

今後、学校の集団生活を通じて感染が広がる恐れがありますので、咳エチケットやこまめな手洗い、定期的な換気等の感染対策を徹底しましょう。

## 感染症予防のポイント

### ○休養・バランスの良い食事



### ○教室の換気



- 常時換気をしましょう。
- 休み時間ごとに窓を全開にして換気をしましょう。
- 加湿器を使用して、教室の湿度を保ちましょう。

### ○手洗い、不織布製マスクの着用



食事の前、トイレの後、外から帰った時などに石けんを使って丁寧に洗いましょう。



咳エチケットを！  
咳が出る時は、不織布製のマスクを使用しましょう。マスクがない時には、ハンカチやタオルで口を覆いましょう。

体調が悪い時には、無理をせず、早めに病院で診察を受け、家庭療養しましょう。

保健委員が全校集会で生活習慣について発表しました。

5年生の保健委員が全校集会で生活習慣に関するアンケート結果の報告と規則正しい生活を送ることの大切さについて発表しました。

今回は、特に朝食の大切さを全校生徒に伝えました。

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝にはエネルギーを作るために必要な栄養素が少なくなっています。さらに、寝ている間の新陳代謝にも栄養素が利用されます。朝食により、就寝中に使われたエネルギーや栄養素と午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充することができます。

特に、脳で使われるエネルギーは、ブドウ糖からのみ補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝食を欠食すると、前日の夕方から昼食まで12時間以上供給がないことになります。

朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中、しっかり活動できる状態を作りましょう。



朝型にチェンジ

本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



### ！ 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下  
げ、体調を崩すリス  
クを高めます。

### ！ 定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されま  
す。睡眠時間が短いと、折角勉  
強しても忘れてしまうかも。

### ！ 集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼ  
ーっとしたり、居眠りし  
たりしやすくなります。

試験本番に  
強いのは  
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、  
試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の  
生活リズムに整えていきましょう。



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる  
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい  
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる  
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？  
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



歯科・眼科の受診は済みしましたか？

まだの生徒は早めに病院受診しましょう。受診後は、受診報告書を提出してください。