

# ほけんだより

## 12月号

平成 27年 12 月  
神奈川県立 神奈川大学中・高等学校  
保健室



今年の冬は、暖かくなると予想されています。11月下旬になり、ようやく最低気温が10℃を下回るようになってきました。気温が下がってきたこともあり、風邪の症状（咳、喉の痛み、頭痛、腹痛、吐き気など）を訴えて来室する生徒が増えています。これから、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行る時期になります。一人ひとりが体調に気を配り、冬をのりきりましょう！

## あなたのために、みんなのために！

保健室では、「授業が・・・」「部活が・・・」「とりあえず学校に来た・・・」「朝から調子が悪い・・・」という言葉をよく耳にします。頑張りたいという気持ちは立派ですが、無理をして頑張っても、ズルズルと長引くだけです。体調が悪いときは早めに休むことで回復が早まります。また、周りの人たちへの感染も少なくできます。体調が悪いときは、しっかり休んで治しましょう。



## 「うまくきたえて」かぜ・インフルエンザから体を守ろう

### ⑤ がいをする



ガラガラうがいをする事で、のどの洗浄をするだけでなく、のどを乾燥から守り、ウイルスや細菌の侵入を抑えます。食事前後や帰宅時に行いましょう。



### ③ ますくをつける



感染者からの飛沫感染を防ぐことが大切です。感染者自身がマスクをすることで周囲に感染を広げない効果もあります。マスクをしましょう。

### ④ うきの入れかえをする(換気をする)



窓をしめきった部屋の中の空気は汚れています。窓を開けて空気の入れかえを行い、新鮮な空気を取り込みましょう。



### ② きそく正しい生活リズムを保つ



生活習慣が乱れてくると、体の中に入ったかぜやインフルエンザのウイルスと戦う力(抵抗力)が下がります。しっかりと睡眠をとりましょう。

### ① たいりよくをつける(運動をする)



適度な運動をすることで体力をつけることも、ウイルスや細菌への抵抗力の強化につながります。また、運動によって適度に疲れることで、ぐっすりとお眠ることができます。体を動かしましょう。





## えいようバランスのよい食事をとる

栄養バランスのよい食事を毎日摂ることも抵抗力アップには必要不可欠です。3食しっかりと食べましょう。



## てあらいを忘れずに



手でさまざまなものに触れています。その手を通じてウイルスや細菌は目や鼻、口から体内に入っていきます。食事の前や帰宅時には、石けんですみずみまで洗いましょう。



## <インフルエンザ・感染性胃腸炎の出席停止期間について>

**インフルエンザ**：発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。

\* 発症日翌日を1日目と数えます。

**感染性胃腸炎**：嘔吐や下痢の症状がおさまリ、全身状態が良好になるまで。

※医師による登校許可書は必要ありません。登校してきてから、所定の用紙に保護者が記入をし担任に提出してください。

# 学力アップ 体力アップ 毎日、朝ごはんを食べましょう！



## ☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。

\*朝食を必ず食べるという生徒はテストの点が高いという研究データがでているそうです。

## 朝ごはんの他にも

### バランスよく食べる



エネルギー源となるごはんや、脳の働きの源となる良質のたんぱく質(魚・卵・大豆製品)はもちろん、からだの調子を整えるビタミン類・カルシウムをしっかり摂りましょう。

ビタミンC



疲労回復にビタミンB1: 豚肉、ハム、うなぎ、種実類

ストレス解消にビタミンC: 野菜、果物

集中力をつけるカルシウム: 牛乳、乳製品、小魚、青菜

ビタミンB1



### 夜食を上手に食べる



おなかがすぎ過ぎては学習効率も下がります。そんな時の夜食は効果的ですが、睡眠や翌日の朝ごはんに影響するほど食べるのはかえってマイナスです。消化がよく、刺激の少ないものを食べましょう。

### よくかんで食べる



しっかりかむと、顔の近くにある頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、よくかむことで、食べ過ぎを防ぐことができます。食事を一度にたくさん食べると精神面に働く神経の働きが弱くなり、集中力のいる勉強には向きません。食事は「腹八分目」がベストです。

