

ほはんだより

伊豆の国市立長岡中学校
保健室：文責：土屋智美
2019/1/24

新年を迎えたと思ったら、もうすぐ2月です。今年は平成最後の年ということが色々話題になっています。皆さんにとって充実した素晴らしい年になることをお祈りします。特に3年生にとっては大きな節目の年になりますね。頑丈な節ができるように1日1日を大切に過ごしましょう。

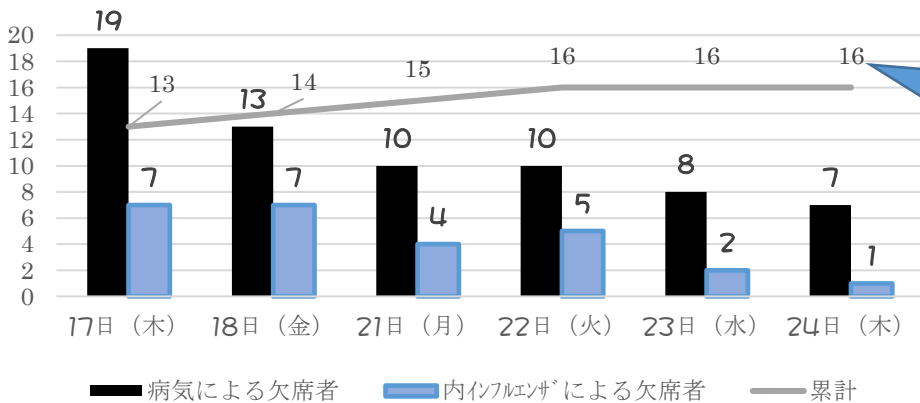
毎年の年中行事・インフルエンザ予防

毎年のことなので、予防法についてはもう耳にタコができています
と思いますが・・・手洗い、うがい、換気、加湿、睡眠 etc

もう一度生活を振り返り、このまま、大きな流行が起きないように
冬を乗り切っていきましょう。



最近1週間の欠席状況



3年生：8人
2年生：6人
1年生：2人

16人
全てA型です

笑う門には
福来たる



よく笑うと脳にその情報が伝わり、
免疫細胞を活性化する物質が作られ
るそうです。友だちや家族と楽しい会
話を心がけましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイル
スを洗い流し
ましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイル
スに感染しやすいため、
湿度は50~60%に。



部屋の換気

窓を開けてウイルス
を追い出しましょう。

人混みを避ける

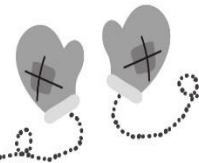
人がたくさんいると感
染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染
の予防に。
くしゃみやせきでウイル
スが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい
生活、バランスの取れた食
事で免疫力がアップします。



1/8 学校保健委員会開催

テーマ 「思春期の食生活について」

生徒を代表して保体委員会が話し合いに参加しました。

- ★アンケート結果の発表・・・3-3 岩田唯花さん
 - ★講話・・・高木先生（栄養教諭）
 - ★グループ討議・・・色別のグループにPTA役員・先生方・学校歯科医さんの大人も交えて話し合いました。
- 『食生活について大人に望むこと・子どもに望むこと』



アンケート結果から気になること

- ・毎日朝ご飯を食べない人がいる
- ・夕食をひとりで食べる人が多い（特に3年女子）
- ・夕食の前に間食をする人が多い（特に1年男子）

高木先生からの話のポイント

朝食 と ご食

- ・朝ごはんを食べると頭が良くなる？
- ・朝ごはんを食べると足が速くなる？
- ・朝ごはんを食べると何より集中力が持続する。

バランスの良い朝ごはんを食べることを習慣にして欲しい

『食生活について大人に望むこと・子どもに望むこと』

こどもの意見

おとなの意見

誰か食べるのかわかるか...

何を食べているのかわかるか...

大事なことは

身体に栄養を取らなければいけません。心にも栄養を与えてくれるものを...

保健室横に掲示してあるので
みてください。

おいしい食事を作って
手作り弁当
朝ご飯のメニューを変えて
たまには外食したい etc

共通

好き嫌いしないで
マナーに気をつけて
残さないで
食事中的スマホはやめて
etc

楽しく話をしながら食べたい

- ◎朝ごはんがどれだけ大事なかがわかり、大人の人との意見交換で大人の本音も聞いて、私たちのあるあるの意見もたくさん出て、安心したりびっくりしたりで本当に楽しい会でした。（生徒）
- ◎大人と子どもで、「食事を一緒に食べて楽しく話をしたい」というのが同じ考えだった。朝食が大事だと言うことはよくわかった。成長期はしっかり食べようと思った。からだを大きくしたい。おいしいご飯がいいなと思った。食事に対する考えが少し変わった気がする。（生徒）
- ああ、そうだったのかと子どもの考えを知ることができて良かった。子どもの望むことが逆に子どもが大人に望むことだったりして、各家庭の様子を知ることができた。（教員）
- グループワークで物怖じせず意見を出して、てきぱきとまとめをしている生徒たちを見て、とても頼もしく感じ、まとめ方に感心しました。（保護者）