

保健だより 5月

平成 30 年 5 月 22 日発行
仲井真中学校 保健室
NO 2 石田 祥子

5月の保健目標 自分の健康状態を知ろう

✓ **健康チェック** お子さんの毎日の様子をチェックしてください。

朝

- 起きたときの様子
- よく眠れていたか
- 顔色はいいか・元気か
- 朝食はしっかり食べたか
- 熱はないか



帰宅後

- 機嫌はどうか
- 顔色は良いか
- 夕食はしっかり食べたか
- 寝つきは良いか



お願い



朝、体調不良を訴えている場合、検温をお願いします。発熱している場合は、無理に登校させず、自宅での休養をお願いいたします。また、発熱していなくても体調が悪いときは、自宅での休養をお勧めします。

台湾キドクガの幼虫



仲井真中学校の校内で、台湾キドクガの幼虫によるかぶれのため病院受診者が出ています。

病院受診の場合は、担任もしくは保健室まで連絡をお願い致します。

〈モモタマナの木（クワディーサー）・草むら・花壇要注意〉

●毎年4月～6月にかけて、毒蛾皮膚炎を引き起こす台湾キドクガの幼虫が発生します。

〈毒蛾皮膚炎の起こり方〉

- 幼虫の体表に毒針毛とよばれる0.1mmほどの目に見えない毛が無数にあり、幼虫に直接触れたり、風で飛んできた毒針毛に接触することで発症します。
- 直接触れなくても、風で飛んできた毒針毛が付着し発症する場合があります。

〈症状〉

- かゆみや紅斑（赤いブツブツ）などの症状がでます。
- 接触した食後からでる（即時型反応）と、1～2日後に症状が出る場合（遅延型反応）があり、個人差があります。

〈応急処置・予防〉

- 症状が出たら、粘着テープでかゆいところやその周辺に貼ったりはがしたりして、毒針毛を取り除きます。つぎに石けんでよく洗います。
- 症状が全身に出ている場合は、速やかにシャワーを浴び着替えを行ってください。
- 症状が軽ければ、市販薬の抗ヒスタミン軟膏を塗る。
- 症状が重いときは、病院の皮膚科でみてもらいましょう。

資料参照：沖縄県衛生環境保健所

コラム②

Check!

朝ご飯をとらないと・・・

朝食の有無と集中力との関係を調べるテスト

時間	朝食を食べない (間違えた数)	朝食を食べた (間違えた数)
8:30	約12	約6
9:30	約5	約4
10:30	約14	約3
11:30	約22	約4

ためしてガッテン2.17日本放送出版協会(1999)

【朝食と集中力との関係を調べてみた結果】

朝食をとることにより、テストの正答率が食べていない人と比べて、約 20 問差が出てくることが分かった。

朝食をとることで脳に栄養が届き、やる気と集中力が高まった結果です。朝から疲れたと言っている人！まずは、朝食をしっかり食べてから登校してください。疲れもなく午前中、集中して授業を受けることができるようになります。

(給食の食材を3つのグループに分けてみました)

給食は黄・赤・緑の食べ物をバランスよく組み合わせて作られています

卵焼パイナップル
白身魚の卵焼き
牛乳

じゃがいも
鶏肉
みそ汁

黄のグループ

ご飯、じゃがいも

赤のグループ

白身魚、こんぶ、油あげ、とうふ、たまご、鶏肉、牛乳

緑のグループ

にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にら、ごぼう、たいこん、パイナップル

【食事のメニュー】

学校給食は、黄・赤・緑の食べ物をバランスよく組み合わせて作られています。

毎月配られる、学校給食献立表を参考に朝食のメニューを考えてみて下さい。

バランスのよい朝食を摂ることにより、授業を集中して受けることができるようになります。

好き嫌いせず、栄養バランスを考えて食べよう！