

# 保健だより 1月

令和2年1月17日発行  
仲井真中学校 保健室

新しい1年が始まり2週間が経ちました。何か目標を立てましたか？どんな目標も頑張りの積み重ねが大切です。その土台となるのは元気な心と体！！大きな目標と合わせて、健康の目標も立ててみてはどうですか？今年も保健室は、体とこころの健康のお手伝いをしていきます。



## 1月の保健目標 室内の換気を進んでしよう



まずは朝食から～生活リズムをととのえよう！～

### 朝食の3つの役割

#### ①生活リズムを整える

朝食は、一日のスタートです。朝食を食べると午前中から元気が出て、活発に勉強や運動ができます。昼間元気に活動すると、夜はぐっすり眠れ、翌朝もスッキリ起きられる健康的な生活リズムが生まれます。生活リズムがくずれかけてるなと思ったら、頑張っって少し早起きし、朝食を決まった時間に食べて、婦的な生活リズムを早くとり戻しましょう。



#### ②体温が上がる

朝食を食べると体温はすぐに上がりはじめ、午前中そのまま体温が上がった状態が続きます。では、朝食を食べないとどうなるのでしょうか。通学で体を動かすと上がりますが、午前中の間にまた下がり、給食を食べるまで体温は低いままです。体温が低いと勉強や活動に意欲がわきません。



#### ③脳にエネルギーを補給

脳が活動するためのエネルギー源は、ご飯に多く含まれている「でんぷん」が体内で分解してできる「ブドウ糖」です。たとえば夕食を午後7時にとり、翌朝朝食を食べないと、お昼の給食までの17時間、脳はエネルギーがない状態になります。すると集中力が続かず、イライラしたり気分が悪くなったり、お腹が痛くなることもあります。



## 注意事項

### ～インフルエンザ警報発令中～

\* 本校はまだインフルエンザでのお休みはいたしません  
が、地域で流行があるため感染の恐れがあります。  
学校でも「手洗い」「換気」「栄養」「休養」「無用  
な外出」等指導をしていますが、ご家庭でも子ども  
たちの健康管理のための声かけ宜しくお願いしま  
す。

※一番の予防は、規則正しい生活と手洗い・うがいの励行です。また、マスク着用をお勧めします。(マスクは各自で準備をお願いします。)

### 協力願い

発熱している場合は、無理をせず自宅で休養を  
お願いします。特に、土日・祝祭日の部活動への参加  
は控えていただくよう、ご協力をお願いいたします。

## 日頃の注意が大切です。

① 食事の前や帰宅時には忘れず手洗い、うがいをする。

※ 食事の前、トイレの後、外から帰ったら・・・等

※ 手洗いは石けんを使って、ていねいにしましょう

② 歯磨きは口の中の粘膜までしっかり磨く

③ バランスの良い食事に努める

④ 適度な温度・室温を保つ

⑤ 体調を心がけて、睡眠をしっかり取る

⑥ 前向きにメンタルを強くする

⑦ 人ごみへの不要な外出を控える。

⑧ 必要に応じて「マスク」の着用

(かぜ症状や体調の悪い時・人混みへの外出の時・・・等)

朝、登校前に気分が悪く頭痛や熱がありそうだと感じたり、身体の  
節々が痛いなあ～と感じたら家の人に言って体温を測りましょう。  
熱があったら登校は控えてください。

## ◆ 仲井真中学校のHP

### 「インフルエンザ罹患証明書」

が掲載されていますので病院に行く際にはご利用下さい。学校に  
も準備していますので担任を通してご連絡ください。～インフルエ  
ンザに うつらず うつさず～ 健康な学校生活を送りましょう