

ほけんだより

令和元年12月2日

(2年生は5日配付)

No. 15 小笠原中学校 保健室



3学期始めに流行するインフルエンザが、今年は11月末に流行が始まりました。中学校は、期末考査の直前で体調不良・発熱が目立ちましたが、感染の拡大にはならず、ホツとしているところです。

かかってしまうのは、仕方ないことです。予防していてもかかってしまうことは多いです。大切なのは、「インフルエンザの感染の疑いがあった場合は、無理をしない。」ということです。実は、インフルエンザは発症(熱などが出る前)の1日前から感染力をもっていると言われていています。学校で感染が広がる原因として、無理して学校に来て、一気に感染が拡大するケースが多いです。早めのお休みが、集団感染を防ぐ鍵とも言えます。いよいよ3年生が受験シーズンにさしかかります。インフルエンザを「拡げない配慮」を全校で行い、3年生が良いコンディションで受験に挑めるように、皆で応援していきましょう!



~12月の保健目標~

インフルエンザに

気をつけよう!



診療所に聞きました! 受診時の注意事項

インフルエンザの疑いがある場合の診療所受診時の注意事項を聞きました。とにかく「受診の前に、診療所に連絡を入れてください。」とのことです。感染の拡大状況をみて、場合によっては受付時間が指定されたり、別の入口から入ってもらうなどの、具体的な指示があるそうです。

通常の外来受付で他の患者さんと一緒に受付開始時間を待つのではなく、必ず診療所に連絡して、指示に従ってください。

インフルエンザ予防接種実施日

3学期の流行に備えてください!

12月6日、13日、17日

受付: 午後2時30分~4時30分

インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい?

習慣編

毎日の生活にほんまにきんこころんばい!

① 朝ごはんを食べている (a.毎日 b.時々 c.食べない)	<table border="1"> <tr><th>採点は</th><th>合計</th></tr> <tr><td>a...5点</td><td rowspan="3">50点</td></tr> <tr><td>b...3点</td></tr> <tr><td>c...0点</td></tr> </table>	採点は	合計	a...5点	50点	b...3点	c...0点
採点は		合計					
a...5点		50点					
b...3点							
c...0点							
② 栄養バランスよく3食を食べている (a.毎日 b.時々 c.食べてない)							
③ 夜ぐっすり眠っている (a.毎日 b.時々 c.眠れない)							
④ 外出から帰ったら石けんです手を洗う (a.毎回 b.時々 c.洗わない)							
⑤ 流行時の外出は避けている (a.いつも b.時々 c.避けない)							
⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a.いつも b.時々 c.しない)							
⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする (a.いつも b.時々 c.しない)							
⑧ 流行時の人混みではマスクをする (a.いつも b.時々 c.しない)							
⑨ 体を冷やさないようにしている (a.いつも b.時々 c.してない)							
⑩ 毎年予防接種を受けている (a.毎年 b.時々 c.受けない)							

知識編

どれくらいかかろう? ひらがな、数字、カタカナが入るよ!

① 石けんと流水の <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> は、インフルエンザ予防の基本です	<table border="1"> <tr><th>正解は</th><th>合計</th></tr> <tr><td>1問5点</td><td>50点</td></tr> </table>	正解は	合計	1問5点	50点
正解は		合計			
1問5点		50点			
② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 力が高まります					
③ 手で <input type="text"/> <input type="text"/> を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります					
④ 急に <input type="text"/> <input type="text"/> 度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません					
⑤ 鼻や <input type="text"/> <input type="text"/> の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています					
⑥ 線毛は部屋が <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> すると、動きが鈍くなります					
⑦ インフルエンザが苦手な <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> は、50~60%です					
⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3~7日間は、鼻や口から <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> を出しています					
⑨ インフルエンザはせきや <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> から飛沫感染します					
⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1 <input type="text"/> <input type="text"/> です					

12月の補食・食育内容

5日(木) ヨーグルト

11日(水) 食育講話

ヨーグルト

17日(火) お弁当の日

24日(火) ヨーグルト

飲料

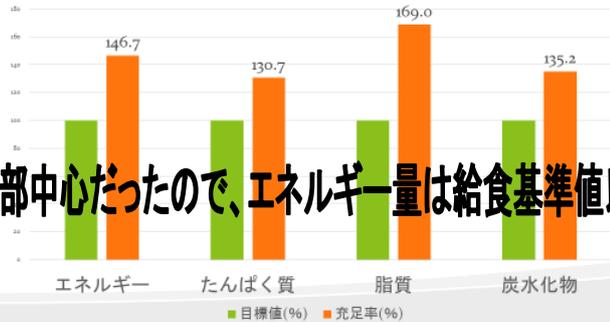
11月27日(水) 地域学校保健委員会講演会を開催しました。

当日は、小中高の教職員、保護者、保育園や社協などの地域の方、合計で41名の参加をいただきました。

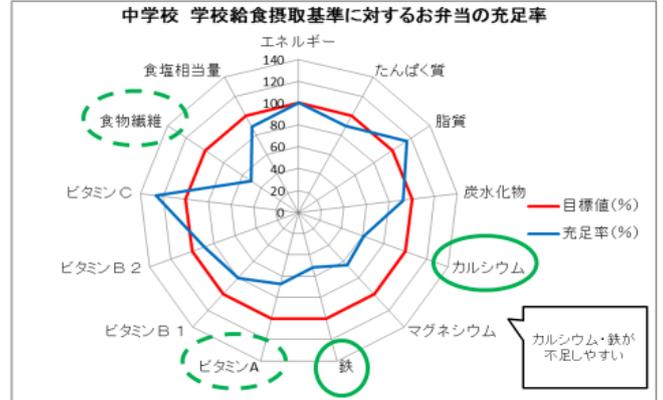
講演会の前に、小中の保護者の方に「お弁当調査票」の協力を呼びかけ、栄養士さんに栄養計算をしてもらいました。小・中学校共に15名、計30名の回収がありました。内地の給食の基準値と比較することで、実際摂れている量や不足しがちな栄養について、初めてデータを集め、把握することができました。講演では、「運動と食事の関係」、「内地の学校給食のしくみとお弁当との比較」などの話をいただきました。内容の一部を紹介します。

栄養素の充足率-中学校

(学校給食基準値とお弁当調査結果)



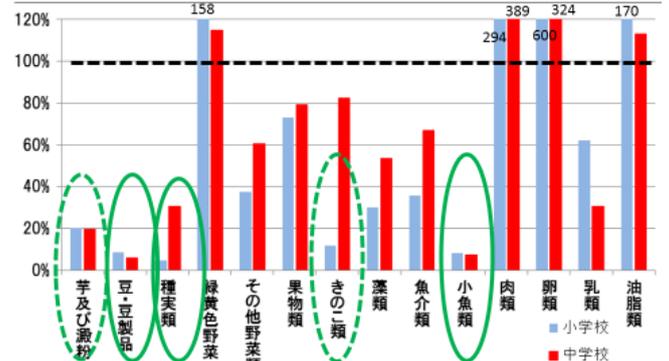
運動部中心だったので、エネルギー量は給食基準値以上に!



↑カルシウム、鉄、ビタミンA、食物繊維が不足気味

お弁当と比べると・・・

(給食の標準食品構成表を100%とした時の充足率)



↑芋・豆・種実(ナッツなど)・きのこ・小魚がお弁当では不足気味

1日の主食例 運動する中学生はこのくらい食べる必要が!

朝食	昼食	間食	夕食
食パン2枚	うどん2玉	おにぎり1個	ごはん1杯
糖質59g	糖質108g	糖質37g	糖質56g

目標量410g - 合計260g = 不足150g
ポカリスエットなら2.4L
アクエリアスなら3.2L

日本人の食事摂取基準2015 身体活動レベルⅢで計算

エネルギー収支バランス



食べているのに体重が増えない。それは運動量が多いからかも。

摂取 > 消費・・・体重増加
摂取 < 消費・・・体重減少

筋肉を増加させるには消費エネルギー以上のエネルギー摂取が必要

お弁当作りのヒントも教えていただきました。

3・2・1弁当法

自分に合ったお弁当箱を選ぶ(700ml→700Kcal)
弁当箱の容量(ml)=1食に必要なエネルギー量

- 弁当箱の中に**主食3**・**副菜2**・**主菜1**の面積比でつめる
- 動かないように、しっかりつめる
- 主菜と副菜は違う調理法で
- 油を多く使ったメニューは1品まで
- おいしそうにきれいにつめる

野菜、いも類、きのこ、海藻など
【ビタミン・ミネラル・食物繊維】の多い食品を使ったおかず。主菜の2倍量が目安

卵、肉、魚、大豆、乳製品など
【たんぱく質】の多い食品を使った、メインになるおかず

ごはん、パン、めん類など
主にエネルギー源になるもので【糖質・炭水化物】が中心です。お弁当の半分くらいが適当



<出典: NPO法人食生活実践フォーラムHPより(2019年11月19日にアクセス)>

運動前後の食べるものを見直してみよう。

運動時の補食のとりかた

- | 運動前 | ヒント | 補食 |
|-------------------------------|---|---------------------------|
| すぐにエネルギーになる糖質。消化の悪い脂質が多くないもの。 | 筋肉に糖質を蓄積させた状態で運動をおこなう胃にもたれない、消化の良いものを選ぶ | 例) フルーツ、おにぎり、栄養ゼリー飲料など |
| 運動中 | 手軽に摂取できる | 例) スポーツドリンク、栄養ゼリー飲料など |
| 運動後 | 使用された筋肉内の糖質を回復させる | 例) おにぎり、サンドイッチ、豆乳、ヨーグルトなど |

今回の講演会は、小中高の養護教諭が連携し、保護者の皆様のご協力、そして都と村の栄養士さんのご協力があったことで実現できたものです。まさに小笠原でしかできない連携です。小中高の身長・体重・体力テストの平均値を一つのグラフにでき、それを参加者全員で共有できるということ。「お弁当調査票」を記入するため差し出した生徒達。材料の重さの一つずつ測り、お弁当のデータを集めてくださった保護者の皆様。栄養計算と講演会をしてくださった栄養士さん。内地に比べたら小さな島かも知れませんが、やっていることはすごく大きなことです。なぜなら、地域全体で子どもたちのことを思い、考え、実践できる島だからです。島の子供もたちは本当に大切にされていると改めて感じました。「支える一員」として、これからも頑張っていきます。ご協力ありがとうございました。