





ほけんだより 11月

❦❦   ❦❦   * 勿来第一中学校 保健室 令和5年11月16日発行 *

11月23日は勤労感謝の日です。もともとは、「新嘗祭（にいなめさい）」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、周りの人の働きに「ありがとう」の気持ちを持てるといいですね。



～ 第2回 朝食について見直そう週間運動の結果 ～

11月1日（水）～11月8日（水）に、今年度2回目の朝食について見直そう週間運動を実施しました。毎日、各自で自分手帳を使って朝食について振り返り、保健委員会の生徒がクイズを出したり、アンケート調査を実施したりしました。以下は、アンケート調査の結果です。

- ① 朝食を食べたか 第1回 98.5% ⇒ 第2回 98.5%
- ② 朝食に野菜を食べたか 第1回 62.7% ⇒ 第2回 65.5% (2.8%↑)
- ③ 朝食に汁物を食べたか 第1回 41.7% ⇒ 第2回 66.0% (24.3%↑)
- ④ 昼食以外に誰かと食事をした回数
第1回 2回 64.2% 1回 27.5% 0回 8.3%
⇒ 第2回 2回 56.0% 1回 34.5% 0回 9.5%



寒くなってきたこともあるかもしれませんが、汁物食べてきたという項目が大きく上昇しました。朝食に汁物を食べると、体があたたまって体温が上がり、1日のスタートに必要な水分や栄養をとることができます。さらに、緊張感やイライラが緩和されて、頭がスッキリした状態になるという効果もあります。これから、ますます寒くなってきます。あたたかいおみそ汁やスープを飲んで、体も心も、元気に登校できるようにしましょう。

保護者の皆様、ご家庭でのご協力ありがとうございました。



11月2日（木）、1年生を対象に食育教室を実施しました。いつも食べている給食を例にしながら、成長期における食事の重要性や、正しい栄養のとり方について学ぶことができました。いつでも栄養バランスが整っている給食の素晴らしさ、感謝も感じることができました。



手洗い うがい をしよう




全国的にインフルエンザが流行しています。いわき市でも、9月下旬頃からインフルエンザの流行が始まり、市内の小・中・高校では、11月14日現在、300人以上の人が罹患している状況です。

勿来一中でも風邪症状のある人が増えています。正しい手洗いをすると、手に残っている100万個あるウイルスは、数個まで減らすことができます。こまめな手洗い・うがいなど、基本的な感染症対策をもう一度思い出してみましょう。



あなたのウイルス防御力どれくらい??

家で

- 
- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない) |
| ② 肉・魚・野菜など 栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ こまめに換気している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑧ 部屋を加湿している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 体調が悪いときは外出していない | (a. していない b. ときどきする c. している) |

採点してみよう!


a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点



外で

- 
- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| ① 体を冷やさないようにしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ② 適度に運動している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で 目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ 手指のアルコール消毒をしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ マスクをつけている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ マスクの表面を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧ 人混みを避けている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない | (a. していない b. ときどきする c. よくする) |

鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。



なかなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!



スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけて、自分の体を守るということを忘れないで。



よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。



インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの?

A インフルエンザの流行時期は12月~3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月~11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの?

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの?

A ワクチンを接種することで、発症を40~60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

