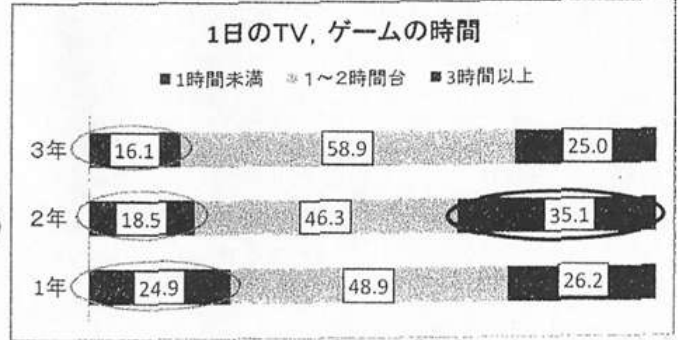
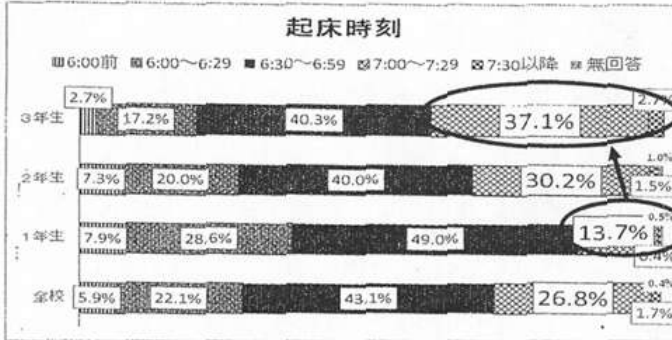


ほけんだより

10月臨時号
生徒保健委員会

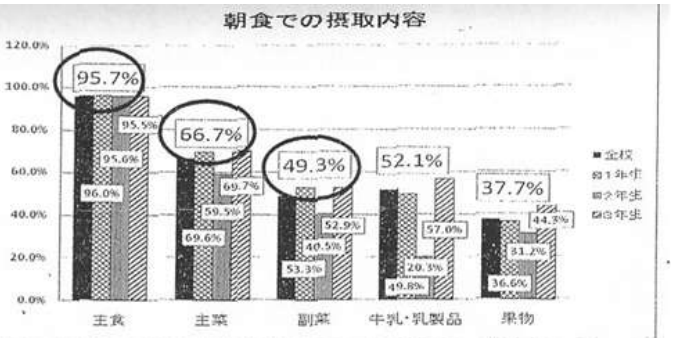
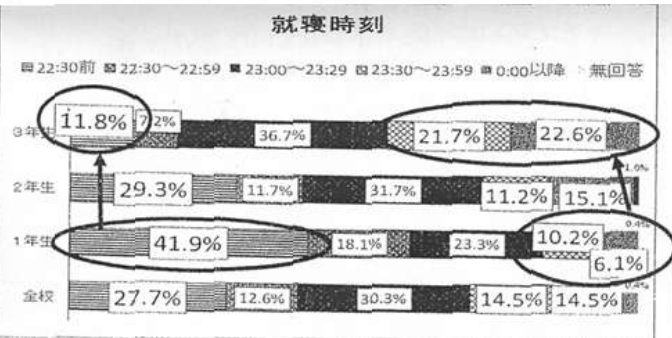
10月6日に学校保健委員会が開催されました。生徒保健委員会からは、ゲンキッズ作戦や9月に行った朝食調査からの生活実態報告をしました。講師には管理栄養士の荒木先生をお迎えし、食に関する講演を聞きました。そこで、今日は、生活実態調査の結果や、荒木先生のお話、生徒の感想などを紹介します。

生活実態調査結果



- 7:00~7:29に起きているのは、1年生で13.7%と少ないけれど3年生は37.1%と約2倍になっている。
- どの学年をみても6:30~6:59に起きているのは40%代が一番多い。
- 6:30前に起きている割合は、3年生は20%を切っている。

- 1時間未満が一番多い学年は24.9%の1年生
- 2年生では、1時間未満が18.5%で3時間以上が35.1%で3つの学年の中で一番多くTV・ゲームをしていることが分かる
- 全体的に見てもTV・ゲームの時間が長い。



- 23時30分前に寝ている率は41.9%で1年生が一番多い。(3年生の約4倍)
- 0時以降に寝ている率は22.6%で3年生が一番多い。(勉強が影響していると思う)
- 学年が上がるにつれて就寝時間が遅くなっている(1年生が一番規則正しい生活をおくっている)

- 主食は全学年よくとれている。
- しかし主菜は全校生徒の67%しかとっていない。
- 副菜をとっている人は半分もいない。
- 3年生は全体的に全校で最もよい。
- 2年生は主食は平均的なみだがそのほかでは増え込みが激しい。

荒木先生のお話から

朝食と生活リズム

日本の生徒達は、就寝時刻が遅く夜型生活。そのことが朝食をしっかりと摂れないという悪循環を生みだしている。時間のない朝に朝食を用意する時のポイントは次の3つ！①下ごしらえで、手間いらず、②調理しなくてもよい物を用意、③パターンを決めて悩まない。それ以前に、早寝早起きをして、朝食をおいしくゆっくりと食べられる時間を作ることが必要。

朝型雑食人間のすすめ

朝型人間になるために、①少しずつ早く起きて朝日を浴びる、②朝の体操をする、③朝食を食べる(少しずつ好きなものからでも)ということをするとうまい。

食の自立ってなんだらう？

親に頼ってばかりではなく、自分で考えて準備をしよう！夕飯に出た野菜のおかずを明日の朝のために残しておく、夜のうちに準備をしておく、レトルトなどを利用する、時には自分で作ってみる等の工夫を！

生徒の感想から

荒木先生のお話を聞いて一番心に残ったことは「手ごたえやおいしいです。その中でも、レシのたけやきの類やゴシマやチーズなど乳製品は、日頃あまり多く食べない食品なので意識していきたいと思っています。」
僕は、いつも朝はパンだけしか食べていたのですが、乳製品のヨーグルトをプラスして、バナナなどの良い朝食に一つずつ近づけていけたらいいと思います。いつか、ソーセージなどの主菜もとれてほしいと思います。僕は、スポーツをしているので、自分のことは自分でしたいです。

僕は、荒木先生のお話を聞いて、朝食の大切さや、朝型と夜型について知ることができた。特に心に残ったのは、「夕飯のおかずを明日の朝のために残しておく、夜のうちに準備をしておく、レトルトなどを利用する、時には自分で作ってみる等の工夫を！」という話です。僕は朝型人間に変わりたいです。朝型人間になるためには、①少しずつ早く起きて朝日を浴びる、②朝の体操をする、③朝食を食べる(少しずつ好きなものからでも)ということをするとうまい。

新型インフルエンザは、今年3月末には最初の流行が沈静化しました。その後の再流行に備え、注意して見てきましたが、現在のところ季節を外れての流行の兆しは見られません。しかし、今後インフルエンザの流行シーズンを迎える中、国内での再流行の可能性は続いていること、一般的にインフルエンザは変異しやすいことなどから、まだまだ注意が必要です。

新型インフルエンザ

◇ 新型インフルエンザと季節性インフルエンザの違い

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスが体内の内で増えて、熱やのどの痛みなどの症状を引き起こす病気です。(ほとんどの方は、これまでにインフルエンザにかかった事があると思いますが、一度かかると、その原因となったウイルスに対して、免疫する力が高まります。従来から流行している季節性インフルエンザに対しては、多くの人が免疫をもっているためです。2009年の春に発生した新型インフルエンザは、その前年までは、一度も流行したことがないため、新しいウイルスが原因となっています。そのため誰も免疫する力をもたないと考えられています。

◇ インフルエンザの感染経路 インフルエンザの感染経路は主に2つあります。

(1) 飛沫感染

感染している人のくしゃみや咳などでしぶきを吸い込む事による感染。

(2) 接触感染

感染している人の手や鼻みずが、手から手へ、あるいは、ドアノブやつり革などを介して手に付着する事などによる感染。

ただし、ウイルスが付着した手で、口や鼻、目などの粘膜を触れることで感染します。ですから、こまめな手洗いが、接触感染のリスクを減らす事になります。

◇ 予防法

流行している時期あるいは地域では、人込みには行かないことが感染予防の基本だと考え下さい。また外出して人が多く集まる場所に出かけた場合、帰宅時の手洗いが大切です。食事を準備する前など、とにかく作業する時にも手洗いをこまめに。

※ 手を洗う時は石けんを使って最低15秒以上洗いましょ。そして清潔なタオルで拭きましょ。



◇ 今回の新型インフルエンザの特徴

かかった時の症状は、季節性インフルエンザとはほぼ同じです。

～新型インフルエンザの主な症状～

- ・ 突然の発熱や咳
- ・ のどの痛み
- ・ だるさ、頭痛
- ・ 鼻みず、鼻つまり

ただし、ロエキ気や下痢といった胃腸の症状も一部にみられます。多くの方は、かかっても数日間で軽症のみで回復していきます。ただし、糖尿病やせと息などの持病がある方や、妊婦、幼児、高齢者は重症化する可能性がその他の方々に比べて高いので注意が必要です。

◇ 受診に関する注意

次のような症状を認めるときは、すぐに医療機関を受診してください。

小児

- ・ 呼吸が速い、息苦しさをしている
- ・ 顔色が悪い(土気色、青白いなど)
- ・ 嘔吐や下痢がつついている
- ・ 落着かない、遊ばない、反応が鈍い
- ・ 症状が長引いていて悪化した

大人

- ・ 呼吸困難、または息が切れるがある
- ・ 胸の痛みがつついている
- ・ 嘔吐や下痢がつついている
- ・ 3日以上、発熱がつついている
- ・ 症状が長引いていて悪化した

◇ 自宅療養の注意

- 同居している人が感染した場合、その人から感染しないように予防する。次の5つを心がける
- 感染している小児は見守る
- 看護・患者は原則マスクを着用
- 手をこまめに洗う
- 患者の使用した衣類などは通常洗濯・乾燥機で消毒できる などです。