

保健だより



NO. 15
2014年 1月31日
船引中学校保健室

インフルエンザ注意報 発令中



◀福島県内のインフルエンザによる出席停止者数▶

	インフルエンザ
23日(木)	1,724人
24日(金)	1,745人
27日(月)	1,828人
28日(火)	2,049人
29日(水)	2,210人
30日(木)	2,342人

県内の公立学校のインフルエンザによる出席停止者数をみると今週から2,000人を超え、日々増加しています。

福島県内のインフルエンザ患者数が注意報レベルに達しました。田村市内でも、先週からインフルエンザが増えてきているということです。外出する際は正しくマスクを着用し咳エチケットを心がけましょう。



一人ひとりが予防対策を心がけ、実行することによって流行を防ぐことができます。

また、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎も流行しているので、石けんを使って手を洗い、感染症を予防しましょう。



★感染症流行の時期は、**登校前の健康観察**を十分をお願いします★

- ◆前日、体調が悪かったり、熱があったりしたとき。
- ◆朝、起きてから登校するまでに体調が悪いと感じたとき。



必ず登校前に自宅で検温をしてください。検温をして体温がいつもより高いときは無理をしないようにしましょう。この時期の高熱は、インフルエンザの疑いがあります。また、熱がなかったとしても、体調が悪いというときは、必ず家の人に伝えてきてください。その後、熱が上がったり、症状が悪化する場合があります。

かぜをひいたときは初期症状のうちに早めに休養することで、症状の悪化を防いだり、早く治りやすくなりますので、無理はしないほうが良いでしょう。

インフルエンザと診断されたときは…

- ◆学校に連絡してください。(出席停止となり欠席にはなりません。)
- ◆早く熱が下がって、元気になったように見えても、他の人に感染させる可能性がありますので、登校する場合は、医師の指示に従ってください。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児では3日)を経過するまで。



←こんな気持ちは、何かをがんばるときの支えになりますが、度が過ぎると、心を『鬼』の姿に変えてしまいます。その鬼はどんな人の心にも住みついているものですが、1つのことにとらわれすぎたり、過ぎたことをくよくよ考え込んだりしていると、どんどん大きくなり、やがて、あなたの心まで食べ尽くしてしまうかもしれません。



時には、心の中にも豆まきを。心に住みついている鬼を追い払えば、スッと気持ちが楽になるかもしれません。



船引中学校区 学校保健委員会 が行われました!!



29日、船引中学校区(船引小学校・美山小学校・瀬川小学校・要田小学校・船引中学校)の学校保健委員会が開催され、食生活について話し合いがなされました。今回は、船引中学校から生徒代表で保健委員会委員長の筋内さんと副委員長の佐久間さんが参加し、『給食アンケート結果』について発表しました。アンケートの結果などをもとに、学校医の先生方から貴重なご指導をいただきましたので紹介します。



11月に船引中の生徒を対象に実施した給食のアンケートによると、**約8割が給食を好き**と答えていました。その理由で多かったのは、「**栄養のバランスが良いから**」。栄養についても関心があるのだと思います。残りの2割の給食を嫌いだと答えた人に理由を聞いてみると「**嫌いな食べ物が出てくるから**」でしたが学校の給食は、残さず食べようという意識があるようです。

好きなおかずで多かったのは「**こんにゃくサラダ**」で、**肉類のおかず**も人気でした。嫌いなおかずでは、**魚や野菜類のおかず**があげられました。食べてみたい献立で一番多かったのは「**あけパン**」です。

学校医の先生より

- 早食いは、肥満の原因となるので注意すること。
- ジュースには糖分がたくさん含まれているため飲みすぎには注意すること。
- ファストフードの食べ過ぎに注意すること。
- 子どものころから、食生活に気をつけていると生活習慣病を予防できるため、バランスの良い食事を心がけること。給食は栄養のバランスが整っていてとても良い。

学校歯科医の先生より

- 食後に歯みがきをすること(朝食前にする歯みがきは意味がない)
- 夕食後の歯みがきのあとに甘いジュースなどを飲んだら、もう一度歯みがきをして寝ること。
- 食後に歯みがきをすることがむし歯予防には大切。

学校薬剤師の先生より

市販されているサプリメントを服用する必要はほとんどない。サプリメントだけで栄養を補給しようとするのは難しい。**1日3度の食事**で栄養は十分補えるものである。

