

# ほけんだより



富来中学校 保健室 No. 7

令和6年11月8日

10月の体育祭、文化祭お疲れ様でした。みなさんの頑張りの成果が見られ、大きなけがもなく終わることができました。さて、11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果実が実る季節です。みなさんのこれまでの頑張りのも“実る”時期ですが、同時に疲れがたまってくる人も出てきます。最近、寒い日も多くなりました。風邪・インフルエンザ予防のため、朝ごはん・睡眠をしっかりと、手洗い、咳エチケット（マスク着用）を行いましょう。

11月の保健目標

## 『成長期の栄養について考えよう』



先日、栄養教諭の佐原先生から2年生を対象に「かむこと」についてのお話がありました。よくかむことは、栄養の消化・吸収、むし歯予防にも効果的です。

いい歯を作る食べ物					
歯の土台を作る (たんぱく質)	硬い歯の表面 (エナメル質)を 作る(ビタミンA)	歯の本体 (象牙質)を作る (ビタミンC)	歯の材料となる (カルシウム)	カルシウムの 働きを助ける (マグネシウム)	カルシウムの 吸収を助ける (ビタミンD)
魚 乳製品 肉 卵 大豆製品 大豆	にんじん かぼちゃ レバー ほうれん草 ブロッコリー	いちご かき さつまいも みかん カリフラワー キウイフルーツ	乳製品 牛乳 ひじき 小魚 小松菜 切り干し大根	アーモンド 干しえび ひじき 豆米	魚肝油 アーモンド さけ 干しいたけ

色々な食べ物に挑戦しよう！栄養バランスのよい食事は、「免疫カアップ」だけでなく、「歯」にもいいですね！！



## 保健室からのお知らせ

### ◆尿検査 2次検査

11月26日(火) \*対象：再検査の人(事前にお知らせします)

### ◆令和7年度食物アレルギー等対応食希望調査について (対象：1・2年生)

学校給食を安全に提供するため、希望調査票を配布します。

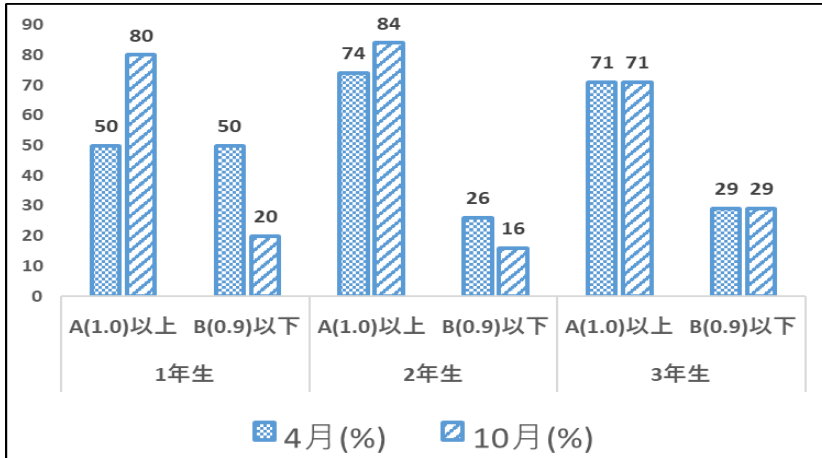
希望される方は、11月27日(水)までに提出してください。

### ◆今年度「よい歯の学校運動」で小規模中学校において、富来中学校が優良校に選ばれました。給食後、「うがい用の水」を持参しての歯みがきへのご協力ありがとうございます。

## 視力検査結果（10月）のお知らせ

視力 B (0.7 以下) のお子さまに

眼科受診勧告書（緑用紙）を配布しました。  
受診は強制ではありませんが、春の検査結果も B 以下だった人は、1 度受診し、相談されることをお勧めします。



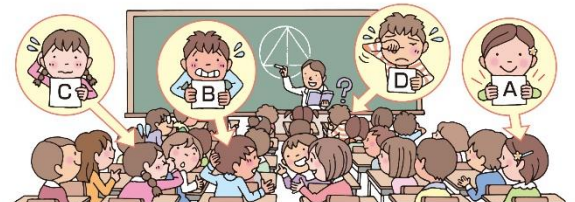
## 視力検査の結果

健康診断

A B C D って、どんな意味？

A	1.0 以上	学校の生活をするのに、十分な視力です
B	0.7~0.9	学校の生活で、たまに困ることがあります
C	0.3~0.6	教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります
D	0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です

B C D の人は…病院を受診して、メガネが必要なら使いましょう



## 【かぜ・インフルエンザの予防】

寒い時期に気をつけなくてはならないのが、かぜ・インフルエンザの流行です。富来中学校では、インフルエンザは出ていませんが、咳、咽頭痛（のどの痛み）、鼻水等のかぜ症状を訴える人が増えています。

### かぜ・インフルエンザ対策 4 原則

- ◇手洗い・うがい→外から帰ってきた後、トイレ後、そうじ後、食事前にしよう。
- ◇せきエチケット→マスクは 1 人 1 枚持参し、症状がある人は着けましょう。
- ◇換気・加湿→よい湿度は、60%程です。ウイルスを増やさない対策をしよう。
- ◇栄養・休養→たっぷり睡眠をとり、いろいろな食品を食べよう。



## 予防の基本は手洗い!

### ① 石けん&時間

石けんを時間をかけて手洗いすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

### ② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分

