

# ほけんたより 12月

H30.12.6 林崎小学校 保健室



「冬を元気にすごそう」

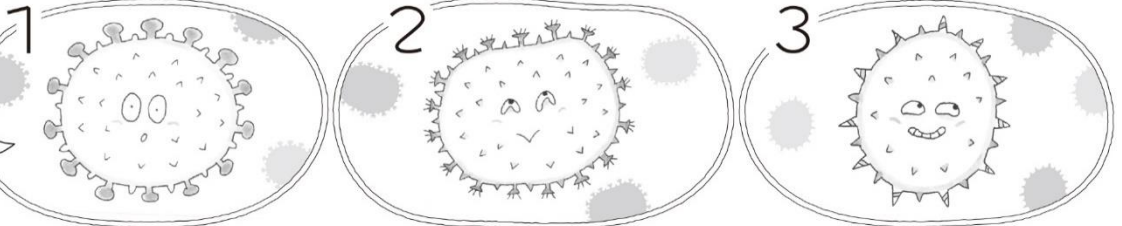
## 「かぜ・インフルエンザ 流行の季節です！」

今年も残すところあと1か月になりました。12月は1年で1番日が短い「冬至」があります。健康に過ごすために、体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べたりすることも一つの方法です。体が温まると、かぜやインフルエンザに対抗する体の力（抵抗力）が強くなります。こまめな手洗いうがいや、十分な睡眠・栄養も心がけてください。



# Q. 何の病気のウイルスでしょう？

特徴から推理してみよう。



	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</li> <li>* ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</li> <li>* ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる</li> <li>* ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</li> <li>* 感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る</li> </ul>
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 37~38℃位の微熱</li> <li>○ くしゃみ、のどの痛み</li> <li>○ 鼻水、鼻づまり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 38℃以上の高熱</li> <li>○ 頭や筋肉、関節が痛む</li> <li>○ のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</li> <li>○ 「急に」全身がだるくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 吐き気、おう吐</li> <li>○ 下痢、腹痛</li> </ul>
かかったらどうする	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 睡眠をとり、安静にする</li> <li>◇ 食べられそうなら消化しやすい食事をする</li> <li>◇ 水分補給をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 早めに病院で抗ウイルス薬をもらう</li> <li>（発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1~2日短くなります）</li> <li>◇ 睡眠をとり、水分補給をする</li> <li>◇ 熱が下がっても決まった日数は安静にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 安静にする</li> <li>◇ 水分補給をする（脱水症状に注意）</li> </ul> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>抗ウイルス薬はありません</b> </div>

このページの裏面に掲載されています。

裏面もご覧ください。

きゅうしょくしよくかい がっこうほけんいんかい  
給食試食会・学校保健委員会

お世話になりました！

きゅうしょくしよくかい  
給食試食会  
~保護者の感想~

清潔な環境の中、  
おいしい給食を  
食べていることが  
わかった。

真だくさん  
の食材に  
びっくりし  
た。



おいしくて  
完食しまし  
た。

料理に野菜をま  
ぜて食べさせ  
てみたい。

がっこうほけんいんかい  
学校保健委員会  
~講演内容~

◆理想的な睡眠時間

- ・低学年 10～10.5時間
- ・中・高学年 9～9.5時間

心と体の健康と成長を支える。骨や筋肉の発達を促す。

◆「おやつ」について

約200kcalまで。果物やヨーグルトがおすすめ！

◆習い事で夕食が遅くなる又は夜食が必要な場合  
について

おにぎり、サンドウィッチ  
果物がおすすめ！

量の基準は、次の日の朝に  
お腹がすいてしっかり朝ごはんが  
食べられる腹8分目が良い。



～Q&A～ (講師の先生に質問)

★夜食に栄養補助食品はいいでしょうか？

下の表の基準カロリーを参考にしてください。それを超えないのであれば、かまいません。超えてしまう場合は、運動をしたり夕食で調整したりしてカロリーをとりすぎない工夫が必要とのことです。

性別	男性			女性		
	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
6～7歳	1350	1550	1750	1250	1450	1650
8～9歳	1600	1850	2100	1500	1700	1900
10～11歳	1950	2250	2500	1850	2100	2350
12～14歳	2300	2600	2900	2150	2400	2700

- I 大部分は座位で静的な活動が中心の場合
- II 座位中心ではあるが、軽いスポーツなどを行っている場合
- III スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

日本人の食事摂取基準  
厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年度版）」策定検討会報告書  
菱田明 佐々木敬 監督

「ゲーム、スマホ、パソコン」

みなさんはどのくらいの時間、使っていますか？

このような影響があります！



視力低下

目の機能も発達しているところ  
です。長時間、画面を見て  
いると目に負担がかかり、目が  
悪くなることがあります。

30分したら休憩が必要！

家で使い方のルールを決め  
て使いましょう！

運動不足

長い時間動かずにゲームな  
どをしていると、運動不足にな  
ります。運動不足は、肥満の  
原因の1つです。

また、姿勢がわるくなっ  
たり、首や肩がこったりします。

睡眠への影響

寝る前に、ゲーム、スマホ、  
パソコンなどの光をあびると、  
眠りが浅くなったり、寝つきが  
悪くなったりします。

のめりこんでやめられず、  
生活習慣が乱れるともいわれ  
ています。