

# 保健だより



現在、旭中学校の保健室は、毎日発熱や体調不良の生徒が来室しています。インフルエンザはA型もB型も混在していますが、B型が多いです。胃腸風邪で欠席する生徒もいます。インフルエンザは急に症状が出ることがあります。体調不良の場合はマスクをしましょう。そうでなくても、マスクをカバンに入れておくとよいでしょう。



2月の保健目標

## 生活リズムを整えよう（排便）

朝はトイレタイムを作ろう！  
野菜や発酵食品を食べて腸を元気に！



# 受験 前日・当日のすごしかた

**前日**

**夕食** 消化がいいものを食べよう。  
(油っこいものはさける)

**お風呂** ゆっくり温まって、リラックスしよう。  
湯冷めする前に休もう。

**勉強** 今までやってきたことを確認する程度に。  
(夜ふかししない)

**睡眠** 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。  
そうでない人は早めに。

**当日**

**起床** 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。  
(試験開始の3時間くらい前が目安)

**朝食** いくぶん軽めに。  
(おなかいっぱい食べない)

**トイレ** 便意がなくても行っておこう。

**試験会場へ** おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。

## みんなで換気!

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感ずることがあります。

閉めきった教室でたくさんの人が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう！5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう！



教室を締め切り、暖房をつけたままにしておくと、すぐにこの値を超えます。常に少し窓を開けておくのも有効です。

## 保護者様

市内では、インフルエンザによる学級閉鎖が相次いで出ています。本校も、2 学級学級閉鎖の措置をとりましたが、どの学年も心配されるところです。B 型が主ですが、A 型も混在しており、免疫力が下がったところにまた違う型のインフルエンザにかかるということがあります。家では温度や湿度管理、外出後の手洗いやうがいなど、基本となることにご注意ください。なお、学校では、放課ごとにカテキンの入ったお茶を飲むのもいいかと思えます。のどを潤し、口腔衛生状態がいいと風邪も引きにくいことがわかっています。睡眠不足などで免疫力をおとさないようにして、インフルエンザを防ぎましょう。

なお、マイコプラズマ感染症も出ています。発熱や咳などの症状があり、受診される場合は、その旨も医師にお伝えください。マイコプラズマ感染症は通常は出席停止扱いにはなりませんが、医師の指示に従ってください。



⚠️ キケンがいっぱい

# 10代のダイエット

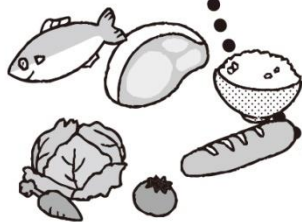
女子は特に注意



自分の体重や見た目に満足できず、偏った食事や無理なカロリー制限をくり返していませんか？

生殖機能を持つ体へと変化する10代は、成長過程においてとても重要な時期。

きちんと栄養を摂取できなければ、様々な問題が起こります。



どんな問題があらわれる？

- ▶ 低栄養で、貧血になったり、疲れやすくなったりします。
- ▶ 「拒食症」や「過食症」などの摂食障害を引き起こすことも。
- ▶ 無理なダイエットをすると、筋肉が少なくなり代謝が落ちるため、将来太りやすい体質になるといわれています。



栄養が限られると生命維持を優先し、生殖機能が切り捨てられ月経がストップしてしまう「体重減少性無月経」になる場合があります。これが続くと将来、不妊症に悩まされることにもなりかねません。

やせて低栄養状態のお母さんから生まれてくる子どもは、将来生活習慣病になるリスクが高まるという見解も。無理なダイエットは、自分だけでなく次の世代にも影響を及ぼす恐れがあるのです。

