



保健だより5月

佐世保市立日野中学校
R4.5.12 発行担当者:増元

ゴールデンウィークはあっという間に過ぎ去り、気付けば5月も中旬を迎えようとしています。生徒のみなさん、心身の調子はどうですか？

変化が大きい春を駆け抜けたあとに迎える5月は、心身の疲れが出やすい時期です。いつもより意識的に休息時間の充実を図りましょう。

5月・6月の学校健康診断日程(予定)

5月12日	歯科検診(1-4、2-1)
5月19日	歯科検診(2-2、3)
5月20日	尿検査3次
5月26日	内科検診(2年)
6月 2日	内科検診(3年)
6月 9日	耳鼻科検診(1、3年)
6月16日	歯科検診(2-4、3-1)
6月30日	歯科検診(3-2、3)

※各種検診の結果は、検診終了後その都度お渡ししていますが、健康診断連絡表(黄色)は全ての健診が終了後配布いたします。ご了承ください。

※尿検査3次には予備日がありません。3次検査該当の生徒で、当日提出できなかった場合は、検査機関に持参していただくこととなりますのでご注意ください。

学校検診後の対応について

- ・ 心臓、脊柱側弯において精密検査が必要な場合は2次検査の案内をお渡しします。
- ・ 眼科、耳鼻科、歯科、尿(腎臓)については、個人受診をお勧めする案内をお渡しします。

～・～・～・～学校における歯磨きについて～・～・～・～

新型コロナウイルス感染症が再拡大している中ではありますが、マスクの下に隠れている口腔の健康を守ることもとても大切です。

日本歯科医師会のホームページに「学校における歯磨き」についてコメントが掲載されていますので一部紹介します。

Q・・・歯みがきは唾沫の飛沫が飛び散るので学校では止めた方が良いですか？

A・・・歯みがきは大切ですが、飛沫が飛び散らないように以下の注意が必要です。

- 一度に大人数で磨かないようにする。
- 飛沫が飛び散らないように歯ブラシを静かに小刻みに動かし、大きく動かさない。
- 歯みがきをしながら動き回らない。
- 口をそそぐ時は勢い良く吐き出さない。静かにコップ等に吐き出すようにする。



Q・・・歯みがきでウイルス感染予防効果があると聞きますが本当ですか？

A・・・本当です。ウイルス感染は喉の菌の量と相関関係があります。

喉の菌の量は口腔内の菌の量と相関関係があります。従って口の中がきれいになると喉の菌量が減り、感染しにくくなると言われています。歯みがきだけしっかりすれば良いわけではなく、基本的な体調管理・手洗い・うがい等もしっかり行って下さい。

……………必ず食べよう！朝ごはん……………

勉強も部活動も頑張る中学生にとって、1日の始まりに食べる朝ごはんは重要なエネルギーです。特に、体育大会や市中体が控えている今は消費するエネルギーも多く、栄養のバランスや量を意識しながら食事をしましょう。

バランスのよい朝食に必要な栄養素「炭水化物」「たんぱく質」「ビタミン・ミネラル」の3つを紹介します。

バランスの良い食事のポイント 三大栄養素

ビタミン・ミネラル

体に活力をつけ、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせない働きをする
(野菜・果物・海藻・ナッツなど)



たんぱく質

体内時計をリセットする働きと、栄養素を体全体に巡らせる働きをする
(肉・魚・卵・豆など)

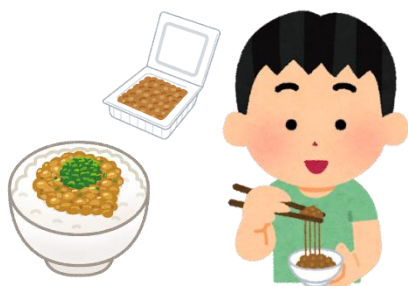


炭水化物

脳が活発に動くためのエネルギー源
(パン・お米・イモ類など)



豆知識 栄養たっぷり “納豆”！



時間のない朝には、納豆は力強い存在です。

納豆1パック(45g)には、たんぱく質(牛肩ロース45g分)・ビタミンB6(銀杏80粒分)・カリウム(トマト缶3/5分)・マグネシウム(牡蠣3個分)・鉄分(牛レバー40g分)・食物繊維(にんじん1/2分)・ビタミンE(トマト1/2分)・カルシウム・ビタミンB2(ししゃも5尾分)などの栄養が含まれているそうです。参考:タカノフーズ株式会社

納豆に限らず、普段なんとなく口にしている食材の栄養を調べるとうれしい発見がたくさんあります。家庭での食事、学校での給食を食べる際には「どんな栄養があるのかな」と意識を向けてみましょう。

〜〜〜〜保健室からの配布物について〜〜〜〜

① 【2・3年生対象】アレルギー調査票 締切日…5月13日(金)

…毎年5～6月に実施するアレルギー調査です。
1年生は、小学6年生の時に実施したアレルギー調査の内容を引き継ぐため2・3年生のみの実施です。
学校給食においてアレルギー対応が必要である場合は、夏休みの間に面談を実施します。
面談の日程については個別にご連絡をさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

② 日本スポーツ振興センター掛金集金のお願い 締切日…5月13日(金)

…学校でのけがにかかる保険です。
生徒1人あたり460円を集金します。
文書と一緒に納入封筒を配布しておりますので、おつりの出ないように納入をお願いします。

新型コロナウイルス感染症について、各ご家庭で細やかな対策・ご配慮をしていただきありがとうございます。感染者数が増加傾向にありますが、今後も感染症対策の基本「手洗い・マスク着用・換気」の徹底と、自他への思いやりをもつことを念頭におき、対応していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。