

# 祭ほけんだより8月

吉井中学校 保健室  
2020.8.31

短かった夏休みも終わり、前期後半を迎えました。学校生活を充実させられるように、コロナ対策もしっかり行いながら健康に配慮した生活を過ごしましょう！

## 手洗いを大切に！！

### 接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染に注意が必要です。**

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています！

(参考文献) Yen Lee Angela Kwok, Jan Grafton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114 (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4315329/)

コロナウイルスへの対策については、様々な方法が取り上げられていますが、やはり大切なのは手洗いです。学校でもこまめな手洗いを指導していますが、なかなか定着していないように感じます…。アルコールに頼るだけでなく、もっとも基本的な手洗いの定着をさせたいと思います。家庭でも今までよりさらに手洗いへの声掛けを行っていただけたらと思います。(厚生労働省 HP より)



### 手洗いの、5つのタイミング



## 生活リズム大丈夫？



身体測定時に「夏休みの生活習慣はどうでしたか？」と聞いたところ、多くの生徒が「あまり規則正しい生活は送れませんでした…」との反応。ゲームやスマホ、TVに YOUTUBE など誘惑が多く、部活も休みにいたため生活リズムが崩れた生徒が多くいたようです。睡眠は心・体両方に必要不可欠なものです。学力・免疫力アップだけでなく、肌荒れ防止や、ダイエット効果など、中学生のみなさんが気になることにも大きく影響しています。もうすぐテストで睡眠時間がまた短くなってしまってもかもしれませんが、睡眠も学力アップに大切な要素だということを忘れずに頑張ってください。(だからといって寝過ぎも逆効果なので要注意！)

## ハチやムカデに刺された！！あなたは？

家庭やキャンプでハチやムカデに刺されてしまった！という経験はありませんか？学校でもハチの巣ができていて慌てて駆除したことがありました。処置として「冷やしたほうがいい」「温めたほうがいい」といろいろな意見があるようですが、どちらが正しいのでしょうか？答えとしては「家庭や学校では冷やすのが無難」とされています。研究によると、「ムカデ患者を対象に冷却療法と、温熱療法を比較し、いずれも同等の鎮痛効果が見られた」と報告があります。しかし、温熱療法の欠点としては、温水の温度管理を徹底しないとやけどを負う危険性があることや、血流がよくなることで毒物が周辺に拡散されるリスクがあることがあります。また、アナフィラキシーを発症した例も報告されています。そう考えると、簡単で効果や安全性が確立されている冷却療法を選択するのが無難とされています。



食事の基本！

# 主食 & 主菜 & 副菜

をマスターしよう

## バランスのとれた食事って？

栄養バランスのとれた食事に必要な「主食・主菜・副菜」を知っていますか？ ごはんを作ったり選んだりするとき、この組み合わせがとっても大事。栄養はもちろん、見た目にもバランスのよい食事になるよう、マスターしましょう！

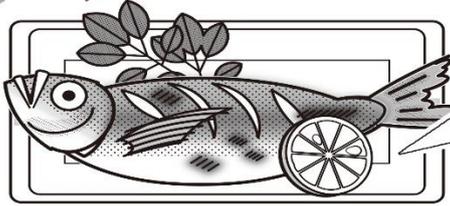


### 副菜

主にビタミンやミネラル、食物繊維を含む。からだの調子を整える。

例えば...

野菜、いも、きのこ、海藻の料理



### 主菜

主にタンパク質と脂質を含む。筋肉や血液など、からだをつくるもとになる。

例えば...

魚、肉、たまご、大豆や大豆製品の料理



### 主食

主に炭水化物を含む。エネルギーを供給して、力や熱になる。

例えば...

ごはん、パン、めん類など



### ワンポイント

主食・主菜・副菜の3つに「牛乳・乳製品」や「果物」を加えると、さらに幅広い栄養素がとれる献立に！

#### 牛乳・乳製品

- ヨーグルト
- チーズ など

#### 果物

- みかん、バナナ など
- 果汁100%ジュースもOK

睡眠と同じくらい食事もとても大切です。体づくりのためだけではなく、熱中症予防の観点からも、いろいろな栄養素を取り込める食事をとってほしいと思います。そして、食べる時もしっかり噛んで食べることを意識してほしいと思います。食べ過ぎを予防するだけでなく、脳や胃腸の働きにも影響し、歯の病気を予防する効果もあります。あとは、ながら食べ(スマホやテレビを見ながら食事をとること)やだらだら食べなど、夏休みの間に身につけてしまった悪い習慣があったらすぐにやめましょう。食事健康な体作りにはかせない大事な要素のひとつであることを意識し、楽しんで食事を行いましょう。



### 肥満を予防

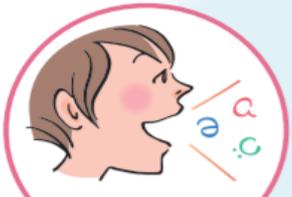
よくかんでゆっくり食べると、脳が満腹を感じて、食べすぎを防ぎます



### 味覚が発達

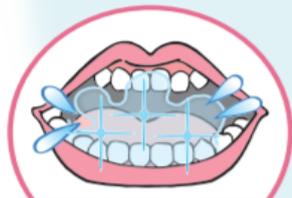
味わって食べることが、味覚の発達につながります

かむ  
と  
いいこと



### ことばが明瞭に

あごの筋肉が鍛えられて、発音がきれいになります



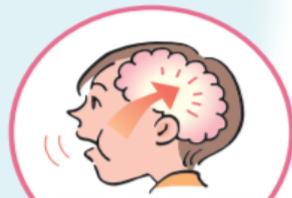
### 歯の病気を予防

かむとだ液がよく出ます。だ液には、むし歯や歯周病の原因になる細菌を洗い流したり、歯を溶かす酸に対抗する力があります



### 胃腸の働きをよくする

よくかみ砕いて、だ液とまぜあわせると、消化がよくなります



### 脳が活発に

脳への血流が増えるので、脳の働きが活発になります