

2025年になってから1ヶ月が経ちました。まだまだ厳しい寒さが続いています。この冬は、2019年1月以来約6年ぶりにインフルエンザの流行警報が出たのをはじめ、新型コロナやかぜ等、その他の感染症も流行っているそうです。感染症対策をしっかりと行いましょう。

2月・3月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

スクールカウンセラー	2/5 (水)	2/12 (水)	2/26 (水)	3/12 (水)	3/18 (火)
スクールソーシャルワーカー	2/7 (金)	-	2/26 (水)	3/12 (水)	3/18 (火)

希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。

予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。

今月の保健だよりでは、食事や栄養素と病気の予防について調べました。

朝食と健康

みなさんは朝食を毎日食べていますか？朝食はみなさんが思っている以上に健康と深く関わっています。

朝食を抜いて学校に行くと、なんとなくイライラしたり、集中できなくて勉強がはかどらなかったり、という経験はありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、体内で分解されるとブドウ糖に変わり、脳のエネルギーとなります。脳を働かせるための朝ごはんのポイントは、ブドウ糖を十分にとることです。

ブドウ糖は体内に大量に貯めておくことができず、すぐに不足してしまいます。夜中も脳が動いているのは、晩ご飯で摂取したブドウ糖を使っているからです。空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギーが欠乏しています。朝食を食べないと、脳のエネルギーが不足したままで、集中力や記憶力も低下してしまいます。

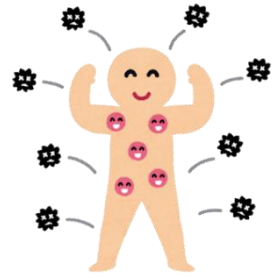
また、朝ごはんを抜いて空腹のまま出かけると、脳だけでなく体を動かすエネルギーを取り入れていないために、体が重く、だるさや疲労感が残って元気が出ません。

一日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。脳と体のためのエネルギーになる朝ごはんを、きちんと食べましょう。



かぜ予防と栄養素

最近周りがかぜが流行っているので、かぜの予防になる食べ物を調べました。
かぜ予防で大切なことのひとつに、バランスの良い食事をして、体の免疫機能を整えておく、ということがあります。
かぜの予防に良いとされる4つの栄養素を紹介します。ビタミンやたんぱく質などを積極的に摂って、かぜをひかないよう気をつけましょう。



たんぱく質

- のどや鼻の粘膜をつくる
- 抵抗力の強化

肉類や魚介類、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれています。



ビタミン A

- 全身の粘膜や皮膚を強くする
- ウイルスから体を守り、免疫力を高める
- 皮膚の乾燥を防ぐ

のりや抹茶、にんじん、パセリ、とうがらし、うなぎ、レバーに多く含まれています。
油で調理すると、吸収量が増えるため、炒め料理がお勧めです。



ビタミン C

- ウイルスを攻撃し、免疫細胞の機能を高める
- ウイルスとたたかう白血球の働きを助ける

せん茶やのり、ブロッコリー、パプリカ（赤>黄）、パセリ、キウイなどに多く含まれます。



ビタミン E

- 血行をよくして自律神経を整える

せん茶やひまわり油、アーモンド、とうがらし等に多く含まれています。



参考にした HP：文部科学省 食品成分データベース <https://fooddb.mext.go.jp/index.pl>

保健室より

学校感染症による出席停止基準等について

学校感染症で学校を欠席する場合、学校所定の「学校感染症受診報告書」に保護者が必要事項を記入し提出することで出席停止扱いとします。診断されたら、まず、速やかに学校に連絡を入れてください。

出席停止期間が明けて学校に登校したら、担任から「学校感染症受診報告書」を受け取り、保護者に記入してもらい、速やかに担任に提出してください。病院で治癒証明書をもらう必要はありません。

「学校感染症受診報告書」は学校 HP からダウンロードできます。

※検査キットによる陽性判定で出席停止が認められるのは、令和7年2月時点では、新型コロナのみです。新型コロナ以外の感染症は、検査キットによる陽性判定では出席停止扱いになりません。必ず医療機関で診断を受けてください。