

# ほけんだより2月

平成30年2月5日  
川口市立東中学校  
保健室、NO12



## 2月の保健目標 自分の心を見つめよう

みなさんの(心)げんき!? **ストレス度チェック!!**

**START**  
はい いいえ

あぐかーっとしたりイライラするよ  
かたかこるよ  
べんぴやげりをくりかえす

なんでも飛いほうにかんがえてしまう  
なにかがわがわがする  
このごろ、食うたかない

はにをやってもあぐにつかれるよ  
気分が麗々なことが解いよ  
ぼんやりと話を聞いてみるよ

元気いっぱい!!  
いつも明るく元気なあなた! そのちょうし!!

ちょっとおつかれ?  
たまにはゆっくり休んでリラックス!

なやんでいるならだれかに話してみよ!  
らくになさかも...

新郷地区地域学校保健委員会  
第五回 アウトメディア強化週間  
実施のお知らせ

ストレス、悩み、心配事や困っていること等ありませんか? 体の具合が悪くなることと同じように、心も疲れたり、具合が悪くなる場合があります。

ストレスへの対処法は人それぞれ違いますが、自分に合った方法でリラックスする時間も必要です。

\*リラックスする方法として、テレビ等のメディア機器に触れる場合は、時間を決めましょう。メディア機器に触れる時間が長いと体と心への影響があると言われています。

### ストレスの対処方法

自分に合った方法で、ストレスを解消できるといいですね!

笑えば、心も体も  
元気に!

スポーツをする

ストレッチをする

ぬるめのお風呂にゆっくり入る

十分な睡眠

早寝早起き

趣味の時間を大切に

すすんで♡  
リラックス

期間: 2月22日(木)~28日(水)

\*1、2年生は学年末テスト1週間前の取組です。3年生は実施しません。

方法: 2月20日(火)~21日(水)プリント配布

- ①各自でアウトメディア強化週間の目標を決め、配布したプリントに記入。(家で保管する。)
- ②上記期間中は、目標達成できるようにアウトメディアを意識して生活する。
- ③評価と感想の記入(自分と家の人から)
- ④3月1日(木)プリント提出



今年度最後の取組です。今回も事前にプリントを配布します。目標を決めて、取り組みましょう。評価と感想は家の人にも記入をお願いします。



インフルエンザ

ウイルス性胃腸炎

「予防」を続けよう！！

溶連菌感染症

かぜ



冬の間で最も寒くなるこの時季は、インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症が流行します。東中でも三学期の始まりとともに、インフルエンザや溶連菌感染症が流行しています。

「予防」はすでに実行していると思いますが、東中では1月に引き続き現在もどの感染症についても流行中なので、まだまだ「予防」を続けなくてはなりません。今までの「予防」をより強化していきましょう！！

**効果的な予防法**  
 予防法はいろいろありますが、基本は下の二つです！！

咳エチケット

咳・くしゃみが出るときは、マスクをしましょう。

手洗い・うがい

石けんでこまめに手を洗いましょう。どちらの感染症も手洗いは効果的な予防法です。

**保護者のみなさまへ**

出席停止期間は、本人の体調回復と集団生活をする上で感染拡大防止のための措置です。受診した医療機関で医師に確認するとともに、学校への連絡もお願いいたします。（提出書類はありません。）

**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**

\* 抗インフルエンザ薬の効果により、ウイルスが体内に残っていても熱は下がるようになりましたが、感染力は続くことから上記のように改正されました。感染力がなくなるまで登校を控えることで、校内の流行を防ぐことができます。また、出席停止期間の間、ゆっくり休養することで、低下した体力を十分に回復させることもできます

\* 発症した日の翌日から1日目となりますが、登校日については受診した医療機関でも相談し、指示を受けていただきますようよろしくお願いいたします。

発症日を0日、発症日翌日を1日目と数えます。

解熱した後2日を経過しても、発症した後5日を経過していないと登校できません。

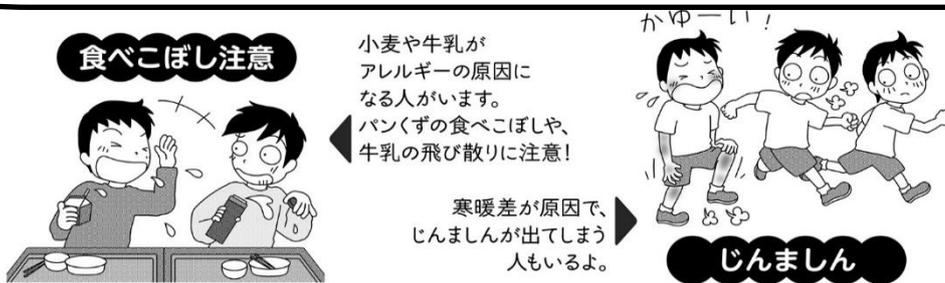
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	解熱					登校	→
発熱		解熱				登校	→
発熱			解熱			登校	→
発熱				解熱			登校

発症してから5日を経過しても、解熱した後2日を経過しなければ登校できません。

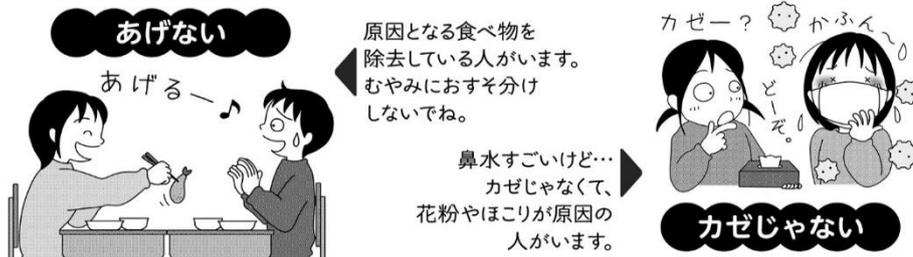
2月20日 アレルギーの日  
(2月17日~23日はアレルギー週間)

アレルギーとは、私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、様々な症状が出ることをいいます。最近では、食物アレルギーが大きな問題として取り上げられることが多いですね。自分や家族にアレルギーがある人もいますし、花粉症、金属や虫刺されによるかぶれ等もアレルギーの一つなので、身近なこととして知っている人も多くなってきました。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、それまではアレルギー症状が出ていなかったとしても、突然アレルギー反応が出ることもあります。何かを触る、食べる等ある特定の行動により「せき」「くしゃみ」「痛み」「かゆみ」「赤く腫れる」等の症状が見られる場合はアレルギーを疑い、早めに受診するといいでしょう。



## 知ってあげよう アレルギー



### 口腔アレルギー症候群 (OAS) について

花粉症アレルギーを持つ人が、果物や野菜を食べたときに口の中に刺激やかゆみ、のどが詰まるような症状が出る場合があります。花粉症の人には、花粉のアレルゲン (アレルギーを起こす物質) に対するIgE抗体がありますが、花粉のアレルゲンと果物や野菜のアレルゲンの構造が似ていることからIgE抗体が反応し、口の中でもアレルギーが起こることがあるようです。これを口腔アレルギー症候群 (OAS) といいます。対策は、医療機関を受診して原因となる食物を確認し、食べないようにすることです。ただし、量や加熱の有無によっては食べられることもあるので、医師の指示に従いましょう。

#### 1. 2年生の保護者のみなさまへ

アレルギー疾患調査票の記入、提出をお願いいたします。

配布日：2月 7日 (水)

提出締切日：2月13日 (火)

調査対象者：1、2年生

内容：アレルギー疾患の有無、有の場合は疾患の状況について

(\*3年生は実施しません。)

提出後：アレルギー疾患があり、学校での対応が必要な場合はさらに書類の提出を依頼する場合があります。



テーマ

「“食べる”を考える

～学習や運動で力を発揮するために～

平成29年度 第3回学校保健委員会

平成30年1月29日(月)

講師：大熊栄養士（南平学校給食センター）、辻保健師（川口市保健センター 新郷ステーション）

内容1：講座 成長期に必要な栄養について

中学生に多い健康問題

①カルシウム不足 ②ダイエット ③貧血 について

- ・中学生期は、骨の成長を促すためどの年代よりもカルシウムが必要。
- ・鉄分はビタミンCと一緒に取ると吸収が良い。
- ・ダイエット 本当に必要？ unnecessaryなダイエットにより、必要な栄養素が不足してしまい、学習や運動の効果が上がらないことがある。

⇒●カルシウムや鉄分不足にならないように乳製品や大豆製品を積極的に食べよう。間食は砂糖・脂質の摂り過ぎに注意しよう。

●給食は栄養バランスが良いので、残さず食べよう。

お菓子や清涼飲料水は砂糖や脂質の量が多いです。



内容2：グループワーク

例として示されたある三人について 夕食の献立を考えよう& 一日の食事について良い点や改善点を挙げてみよう



講座の内容をもとに、カルシウムや鉄分を補う食材を使ったり、五大栄養素を全て入れて献立を作成するグループもありました。



作成した献立（一部紹介）

- ごはん、豚肉のしょうが焼き、わかめスープ、ポテトサラダ、オレンジ
- ひじきごはん、ポークソテー（オニオンソース）、豆腐と油揚げのみそ汁、切干大根の煮物、オレンジジュース（100%）

どのグループも素晴らしい献立ができました。ぜひ、家でも参考にしてもらいたいです。

内容3：DVD 視聴（南平学校給食センターの様子）

食材の衛生や安全点検、野菜や果物の皮むき、カレー作り、配管、調理中の衛生管理や温度管理などの様子を見ました。愛情込めて作っていただいていることが改めてわかりました。



平成29年度 「川口市学校保健」：努力校

「埼玉県学校歯科保健コンクール」「川口市学校歯科保健」：優良校

生徒のみなさん、保護者の皆さまの御協力により受賞することができました。