

# ほけんだより 1 がつごう 月号

令和6年1月9日(火)  
仙台市立七郷中学校  
保健室

新年明けましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごして生活リズムが不規則になっていませんか。3年生はもうすぐ受験が控えています。「早寝早起き朝ご飯」を忘れずに、受験に向けて体調を整えましょう。今年も七郷中のみなさんが健康に過ごせるよう、保健だよりを通してさまざまな情報を発信していきます。今年もよろしくお祈りします！



## 自分の生活習慣を見直してみよう

みなさんは毎日朝ご飯を食べていますか？全国の中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題の正答率が10%以上高いという結果が出ています。なぜだかわかりますか。実は、人間は寝ている間にご飯茶碗1杯分程度のカロリーを消費すると言われてています。そのため、朝ご飯を食べずに学校に行くと脳や体に必要なエネルギーが不足してしまうのです。

## 生活習慣の復習をしよう

あなたの昨日の過ごし方はどうだったかな？



みなさんに毎朝必ず食べてほしいのが、ご飯やパンなどの炭水化物です。炭水化物は、体内で分解されて脳を動かせる栄養であるブドウ糖に変わります。しかし、風邪予防や体力作りのためにはタンパク質やビタミン・ミネラルなど他の栄養素も必要なため、炭水化物だけでなく、バランスの良い朝ご飯を食べることがおすすめです。

また、朝ご飯だけでなく3食しっかり食べることや、毎日決まった時間に十分な睡眠をとることは、みなさんの脳や体を成長させ、健康を保持増進させるためにとても大切です。左の図に昨日の一日の過ごし方について記入してみましょう。生活習慣は自分の意識次第で改善することができるので、自分の課題を見つけて毎日少しでも意識して生活してみましょう！

## 試験当日

## こんなことに気をつけて

朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選んで。

服装



試験会場は暖かいので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。

時間



あわてて忘れ物をしたりケガをしないよう、よゆうを持って。

上手に時間を使って  
規則正しい生活習慣を目指そう。

 みなさんの努力が実を結びますように。応援しています！

# インフルエンザが流行しています!

## インフルエンザ

## 風邪の違いは?



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

11 月末頃から全国的にインフルエンザが流行しています。特に小中学生での流行が増えており、仙台市内では学級閉鎖をしている学校も多くあります。七郷中でも冬休み明けに一気に感染者が増える可能性があるため、改めてインフルエンザについて知り、予防できるようにしましょう。

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症です。よく風邪と間違われやすいのですが、風邪に比べて高熱が出ることや、咳、のどの痛みだけでなく、関節痛や筋肉痛、全身の倦怠感(だるさ)があるのが特徴です。さらに風邪の場合ゆっくり症状が出てくるのに対して、インフルエンザは急激に症状が出てきます。乳幼児や高齢者、基礎疾患を持つ方の中には、肺炎になったり、基礎疾患が悪化したりする場合があります。

### 自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

インフルエンザの予防には規則正しい生活習慣と基本的な感染症対策がとても大切です。(感染症対策については保健だより 12 月号を見返してみましよう!) インフルエンザウイルスは、咳やくしゃみなどで他の人に移るので、正しい手洗いや換気、マスクの着用で体内にウイルスを入れないようにすることが効果的と言われています。インフルエンザかもしれないと思ったときは、早めに病院を受診し、治療を受けましょう。もしインフルエンザと診断された場合、一定の期間学校に来ることができませんので、他の人に移さないためにも無理せず家でゆっくり休むようにしましょう。

.....★ .....★ .....★ .....★ .....★ .....★ .....★ .....★ .....★ .....★ .....★

## 心の健康おみくじ

保健委員の希望者 7 名で「心の健康おみくじ」を作成しました。毎日頑張っているみなさんが少しでも元気になれるようおみくじの内容を考えたり、掲示物を作成したりしました。

保健室前の掲示板に貼ってありますので、ぜひ 1 日 1 回運試しをしてみてくださいね。



## 好きだから...これも当たり前?

友だちよりも恋人優先



いつでもどこでも、キスやハグ



恋人同士でも、考え方は一人ひとり違います。「嫌だ」と思っている相手に、押し付けるのはダメ。「いい関係」でいられるよう、気をつけられることは? 考えてみましょう。