

●冬の健康を維持するためのポイント

水分補給

冬でも脱水状態にならないようにこまめな水分補給を心がけること

調理の工夫

スープや煮込み料理などで体を温める。
塩分は控えめに

感染症予防

手洗いうがい、換気に努める。
乾燥しやすいので加湿器などを上手に利用すること

生活習慣の見直し

年末年始はイベントが多く生活リズムがみだれがち。規則正しい生活で免疫力を高め病気の予防に努めよう

重山委員

バドミントン同好会で頑張っています。
せっけん液補充中。
みんな手洗いしてね！



●特に食生活は大事です！

久田委員 家庭部

好きな食べ物：プリン
好き嫌いせずなんでも食べよう！



冬のおススメ健康食品

・体を温める食材

根菜類・・・ごぼう、人参、れんこん、大根
生姜は辛味成分が血行を促進し、身体を温められる。

・免疫力をあげる食材

ビタミンCが多いもの・・・大根、かぶ、ホウレン草、ブロッコリー、みかん、いちごなど
βカロテンが多いもの・・・人参、かぼちゃ、ホウレン草など
亜鉛が多いもの・・・牡蠣、ナッツ類

・疲労回復や栄養補給に役立つ食品

良質なたんぱく質・・・鶏肉、魚、大豆製品、卵など
ビタミンB群が多いもの・・・豚肉、玄米、大豆など

保健室より保護者の皆様へ

●勇気を出して・・・愛のカタチ 献血

近年、医学の進歩により、これまでできなかった手術や治療が可能になった事や、高齢者の増加で、より多くの血液が必要になっています。病気やケガで献血を必要としている患者さんは、1日に約3000人いると言われています。しかしながら、血液は人工的に作ることができません。「献血」は血液を患者さんに届けることのできるたった一つの方法なのです。

本校では、長崎県赤十字血液センター佐世保出張所からの要請を受け、毎年3年生と職員を対象とした校内献血を実施しています。

今年は今12月3日（水）に18名の生徒が希望してくれました。当日は、大きな献血車がきたので、生徒たちは、はじめやや不安げな様子もありましたが、実際に献血を終えた後は「痛くなかった」「あっという間だった」「卒業後もまた献血したい」などの声が口々に聞かれました。

3年生の皆さんの温かい「愛の献血」により多くの患者さんの尊い命が救われたことと思います。卒業を目の前に控えた3年生にとって、「人の役に立つ」という貴重な経験の機会となりました。



●インフルエンザ流行状況

右のグラフは9月からの全国のインフルエンザ発生状況を、昨年度の同時期と比較したものです。

今年度は、10月末から急増していることがわかります。

現在は、近隣の小中学校でも流行している状況があり、本校におきましても今月に入りインフルエンザA型の罹患者が徐々に増え始めました。症状としては、急激な高熱に加え、頭痛、悪寒、関節痛、倦怠感といった全身症状が特徴で、咳や鼻水は後から出るといった場合もあります。

また、下痢や吐き気などの消化器症状が続くケースも見られます。

各ご家庭でも朝の健康観察をしっかりと行っていただき、体調が悪いときは無理をせず、症状が続けば早めの受診をお願いします。インフルエンザと診断を受けた場合は出席停止となりますので、学校へ連絡をお願いします。

年末年始は、楽しい行事が続きますし、長期休みで人混みに出る機会も増えます。

手洗いというが、必要に応じてはマスクの着用など基本的な感染対策を行っていきましょう！

