



笛南中保健だより No.17
2022年9月1日



2学期が始まり1週間が経ちましたね。

生活リズムは、お休みモードから学校モードへ切り替わっているでしょうか？

起きるのがつらかった人、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなかった人はいませんか？

1日を元気に過ごせるように、まずは朝ごはんをしっかり食べることから始めましょう！

朝ごはん、元気モリモリ！ ～朝ごはんの4つの役割～

午前中の元気のもとになります

朝ごはんを食べないと、お腹が空いて授業に集中できず、イライラしたりボーッとしたり。脳のエネルギー（ブドウ糖）が足りていないことが原因です。朝ごはんには、脳に必要なブドウ糖や、様々な栄養素を内臓や筋肉に送り届けて、体全体を目覚めさせます。



脳を元気にします

脳は、他の臓器と違って、ブドウ糖だけをエネルギーのもとにしており、多くのエネルギーを消費しますが、ブドウ糖は体の中にたくさんためておくことができないので、すぐに不足します。

つまり、ブドウ糖を補給せずに1日を元気よくスタートさせることは難しいのです。



排便しやすくなります

腸がよく動くタイミングは、朝起きた後とお腹が空いた後の食事です。つまり、腸がよく動くタイミング（＝排便にぴったりのタイミング）は、朝起きた後であり、お腹が空いた後の食事後ということになります。



体温を上げます

食事をすると消化管の機能が活発になり、血液が消化管に集まります。すると、食べ物を消化したり、内臓が活発になったりすることで体の中の活動が活発になり、体温が上がるのです。



2学期も引き続き 感染予防！！

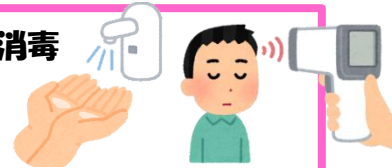


連日報道されているとおり、全国で新型コロナウイルス感染症の感染者は減少傾向がみられるとはいえ、高止まりの状態が続いています。いつ、どこで感染してもおかしくない状況です。

今、私たちにできることは、感染症予防対策の基本を再確認し、自分自身を守ることです。学校は大勢の人が生活する場です。自分や家族、友達を守るために、気持ちを引き締めて行動しましょう。

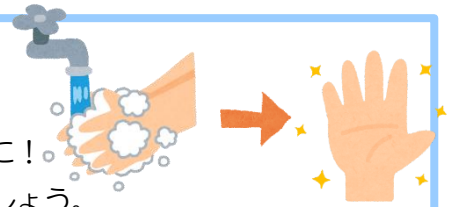
健康チェック表の提出・（忘れた場合は）玄関での検温・手指消毒

- 毎朝の検温の記録と、おうちの方のチェックを忘れずに！
- 同居家族に発熱・風邪症状がないことも確認してください。
- 自分自身はもちろん、同居家族に発熱・風邪症状がある場合は、登校を控えてください。
- 登校後、健康チェック表を提出し、手指消毒をしてから学校内に入ります。



こまめに手洗い

- ウイルスから自分を守るために1番大切なことです。
- 給食前、トイレ後、体育の後、掃除の後は石鹸で念入りに！
- 洗った手を拭くタオルやハンカチは忘れずに持ってきてきましょう。



自分の机は自分で消毒

- ペーパータオルを使って、給食前、下校前にアルコールで消毒します。
- 校内の消毒作業は、久藤さんや佐藤先生が毎日してくださっています。



暑いけれど「マスク」

- 熱中症対策のため、運動時や人との距離があるときはマスクをはずしてもいい場合がありますが、会話をする時や人との距離が近い時などは、自分で状況を考えて着用しましょう。



常に換気

- 休み時間には窓を全開にして空気を入れ換えましょう。
- エアコンを使っている時も、対角線上の窓を開けて空気の流れを作り、常時換気。



給食の時は要注意

- 手洗い、手指消毒、配膳台の消毒、手袋着用で配膳に取りかかりましょう。
- 食事の時はマスクを外すので、感染リスクが高まります。
- 会話はせず、食べ終わったらすぐにマスクをしましょう。

