

保健だより 12月



令和7年11月28日
鯖江市中央中学校

12月13日(土)は「ビタミン」の日。日本人の鈴木梅太郎が世界で最初にビタミンを発見したことが由来です。またビタミンの重要性を広く知つてもらうために制定されました。ビタミンは「主に体の調子を整える」働きがありますが、ビタミンCとビタミンDは特に感染症予防に重要です。バランスのいい食事をして免疫力を高めましょう。



今月の保健目標：かぜや感染症を予防しよう



食事編

免疫力を高める食事とは…？

基本



免疫機能アップには
「偏りなく食品をとること

↓こんなことを心がけると



※人の免疫細胞は腸に多く存在するので、免疫力を高めるためには腸内環境を整えることが大事です。先月の保健だよりも参考にしてください。

★発酵食品

※発酵食品は腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えます。



○納豆

○チーズ、ヨーグルト

○味噌、キムチ、ぬか漬け

★食物繊維

※食物繊維は、腸内細菌のエサとなって、腸内環境を良好に保ちます。

○きのこ類(しいたけ、しめじ、エリンギ、えのき等)



○いも類(さつまいも、長芋等)



○こんにゃく



○野菜類(ごぼう、れんこん、にんじん、ブロッコリー等)

★たんぱく質

※たんぱく質は免疫細胞や抗体を構成する主要な成分です。



○動物性タンパク質:魚・肉・卵

○植物性タンパク質:豆類(納豆、豆腐等)



★ビタミン、ミネラル

※意識して野菜、果物からビタミン、ミネラルを摂取しましょう。特にビタミンCはウイルスへの抵抗力の手助けとなる働きがあると言われています。



○赤・黄ピーマン

○キウイフルーツ、オレンジ、みかん

レモン、かき

食べ方も大事です！

免疫力のアップに効果的な食材を一度にたくさん食べるのではなく、『1日に1回は発酵食品をとる』など上に記載された食材をちょっと意識しながら、様々な食材をバランスよく食べることが理想的です。

体が冷えると血行が悪くなつて免疫細胞の働きが鈍くなるので、温かいスープや飲み物をとることもいいですよ。



保護者の方へ ～お願いします～

・本校でもインフルエンザが流行し始めました。ご家庭におかれましても感染予防に努めていただき、朝の健康確認をお願いします。もし症状があるようでしたら、無理をして登校せず、ご家庭で休養されますようお願いします。

・春の歯科検診の結果、むし歯のある人には治療を勧めてきました。しかしまだ、治療の済んでいない人がいます。2学期末に再度治療勧告書をお渡しするので、受診をお願いします。

むし歯の治療率
100%
1-7
3-11

学校保健委員会が行われました

10月末、本校会議室で、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員、生徒保健委員、校区内養護教諭、教員で中央中の生徒の健康について話しあいました。

むし歯にならぬ
いように、定期
検診に行くこと
が、オーラルケ
アにつながる。

むし歯の治療は部活等
で行きにくかったり、
子どもがあまり行く気
がなかったりする場合
がある。

寝る前にスマホ
を使う時間が長
い。子どもが使
い方を意識する
ことも大事。

目の健康を
守るうえでも心の健
康を守るうえでも睡
眠が大事である。

・・・インフルエンザ大流行！

11月27日(木)、福井県にインフルエンザ警報が発令されましたが、これは去年より1ヶ月以上早い発令となりました。また、県内の感染症状況を見ると、保健所単位の地域別定点あたり報告数が、丹南地域では69.13人/定点となっていて、全県の43.79人/定点を大きく上回っています。予防に努めましょう。



インフルエンザ



【特徴】通常の風邪と比べて、急激
に強い症状が現れる。

【潜伏期間】1～3日

【症状】38度以上の高熱、頭痛、
関節痛、咳、鼻水、倦怠感、
悪寒など

【出席停止後の登校可能基準】

- ・「発症(発熱)した後5日を経過して
いること」(発症日は0日)
- ・「解熱した後2日を経過していること」
万が一症状が長引いても出席停止
となります。しっかり治して体調が良くな
ってから登校してください。

感染対策にピッタリな湿度は？

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。そこで、感染対策に効果的なのが加湿です。

室温は18度
以上が◎



【湿度の目安】

- × 40%以下 ウィルスが増殖・活性化する
- ◎ 40～60% ウィルスが増殖・活性化しにくい
- ▲ 60%以上 ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい。

ポイント
加湿器がない場合、濡れタオルを干す、
霧吹きを使うなど上手に湿度を調整し
ましょう。



その他にインフルエンザの予防は、手洗い、マスク着用、換気、十分な休養(睡眠)、栄養(食事)、人混みを避けるなどが挙げられます。できる予防を実施して感染を防ぎましょう。