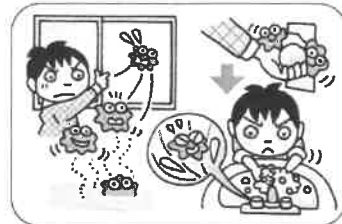


令和元年12月2日

東中学校 No. 9

養護教諭 喜古亜依

期末テストも終了し、いよいよ2学期もラストスパートです。かぜやインフルエンザにかからないよう体調管理をしっかり行い、元気に過ごしましょう。寒いからといって怠けた生活はせず、お家の手伝いなど積極的に活動しましょう。



12月の保健目標：かぜの予防をしよう・寒さに負けない体をつくろう

☆「健康パンフレット」を活用していますか？

健康パンフレット

9月に発行された「東部学校保健委員会」において、子どもたちの健康をより良くしていくために家庭での支援の一助としていただけるように作成したのが、この「健康パンフレット」です。小学校・中学校の全ての児童・生徒への配布を行いました。

東中では10月下旬の全校集会で、養護教諭がフードモデル（食品サンプル）を用いた紹介を行った後に配布いたしました。

猪苗代町東部学校保健委員会

裏表紙には、様々な料理のおおまかなカロリー表を載せてあります。

「手ばかり法」という栄養法を参考にしました。写真は保健委員会（前期）の生徒と一緒に撮影をしました。

右ページ下にあるエクササイズは、町教育委員会の菅井先生にご協力いただきました。

健康パンフレットは、保護者の方がご覧になっても参考にしていただけるような内容になっています。1回の食事でどれくらいの量を食べればいいのか、パンフレットを見ながら改めて家族全体で考えてみてはいかがでしょうか。また、家の中でも手軽にできる運動も載せてありますので、挑戦してみるのも良いかと思います。

1日に摂るべき野菜(350g)はこんなにたくさん！

インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい？

習慣編

毎日の生活でできているかな？



- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない)
- ② 栄養バランスよく3食を食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べてない)
- ③ 夜ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. 時々 c. 眠れない)
- ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a. 毎回 b. 時々 c. 洗わない)
- ⑤ 流行時の外出は避けている (a. いつも b. 時々 c. 避けない)
- ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑧ 流行時の人混みではマスクをする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑨ 体を冷やさないようにしている (a. いつも b. 時々 c. してない)
- ⑩ 毎年予防接種を受けている (a. 毎年 b. 時々 c. 受けない)

採点は	合計
a...5点	/ 50点
b...3点	
c...0点	



知識編

どれくらい知っているかな？



- ① 石けんと流水の は、インフルエンザ予防の基本です
- ② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 力が高まります
- ③ 手で を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
- ④ 急に 度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
- ⑤ 鼻や の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています
- ⑥ 線毛は部屋が すると、動きが鈍くなります
- ⑦ インフルエンザが苦手な は、50~60%です
- ⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3~7日間は、鼻や口から を出しています
- ⑨ インフルエンザはせきや から飛沫感染します
- ⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1 です

正解は1問5点	合計
	/ 50点



ひみ せきり>6 とりりり ぶんりり かんそう ぶん 8E かん かんえき いんせう ①: ぶん

習慣編

知識編

合計点は
/ 100点



- 100~81点 この調子！**
インフルエンザウイルスはあなたに近づきたくないかも。このままいい習慣を続けよう。
- 80~61点 あと少しがんばろう**
ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。できていないことは？ 知らなかったことは？
- 60~31点 予防の習慣も知識もまだまだ**
いざと言うときに「かかっちゃった！」なんてことがあるかも。弱点克服に努めよう！
- 30~0点 守るべき**
インフルエンザにかかりやすさMAX。インフルエンザを知り、今日から習慣を改めよう。

かぜやインフルエンザ等の感染症から身を守るために食事や睡眠、運動など規則正しい生活を心がけて、免疫力をつけましょう！

