



# 笑顔、咲く

令和5年11月6日  
藍川東中学校  
ほけんだより

10月は秋休みがあり、後期に向けて気持ちを切り替えて学校生活を送る姿が多くみられました。

10月中旬から朝晩は冬のような気候になってきましたが、昼は夏日になることもあり、一日の寒暖差が激しいです。服装の調節や体調管理が難しい時期ですが、上手に調節していきましょう。

11月もたくさんの頑張りとお笑顔が見られますように。



## インフルエンザ注意報発令中!

10月中旬、インフルエンザの患者報告数が「1つの医療機関当たり10人」を超えたため、岐阜県はインフルエンザ注意報を発表しました。例年よりも約2か月早い異例の発表です。

11月に入っても感染者が減ることはなく、岐阜市の小中学校でも学級閉鎖が多数報告されています。今のところ、藍川東中で感染拡大は見られませんが、日々の生活の中で予防していきましょう。

### 症状



高熱・寒気・関節痛・  
筋肉痛・頭痛・だるさ・  
かぜ症状

### 感染経路



飛沫感染…咳や会話の時にウイルスの飛沫を吸い込む  
接触感染…ウイルスがついた手で目・鼻・口を触って  
体内に入る

### 予防法

予防法はコロナウイルスと同じです。  
強い体をつくり、感染経路である飛沫感染と接  
触感染を断ちましょう。



#### ①加湿

インフルエンザは乾燥している空気で  
活発に働きます。湿度を上げましょう。

#### ②換気



#### ③手洗い



#### ④マスク



#### ⑤ワクチン



ワクチンは接種して2週間後から、  
5か月後まで効果があります。

#### ⑥免疫力を 高める

#### ストレス発散

ストレスが続き自律神経のバランスが乱  
れると、免疫力が下がってしまいます。

#### 適度な運動

体温を上げたりストレス解  
消につなげたりできます。



#### バランスよく食べる

特にタンパク質・ビタミン・ミネラルは免  
疫細胞をつくり、活動を活性化させます。

#### よく笑う

笑うと脳が刺激され、免疫  
細胞を活性化させます。

#### 寝る



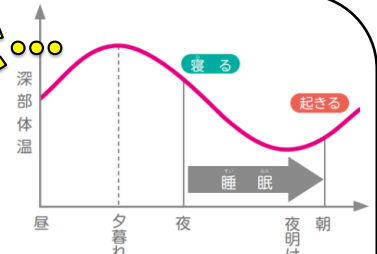
# 11月の保健目標 寒さに負けない体づくり～低体温の予防～

寒くなると体温が下がり、体温が36℃より下になると低体温と言われ、体がだるい・疲れやすい・むくみやすい・集中できないなどの体の不調が出やすくなります。体温を上げて免疫力を高め、体調がよい、感染症に強い、「がん」などの病気に強い体をつくりましょう。

少しでも体温を上げるには、睡眠時間を増やし、温かい飲みものや食べ物を摂取し、湯船にゆっくりつかるとよいです。特に睡眠と朝ご飯をしっかりすることは体温を上げることに効果的です。

## 体温と関係のある、朝ご飯を食べないと…

体温が上がらず、  
眠気が起きる・やる気が下がる



人の体温は昼間の活動時間に高く、夜は低くなるというリズムをくり返し、体温が高い時に活動モード、低いときに休養モードに切り替えています。しかし、朝食を食べないと、脳の活動に必要なエネルギーである糖分が補給できなかつたり、他の栄養素の補給も難しくなったりするため、昼食を食べるまでの午前中にうまく体温を上げることができなくなります。

## やせにくい体になる

体温が低くなると、それだけ基礎代謝量（何もしなくても消費するカロリー）も減り、脂肪を燃焼しにくい体になってしまいます。

いつも食べない2%

時々食べる  
13%



いつも食べる  
84%

## できそうなことからチャレンジしよう！

5月の生活アンケートでの本校の朝食の実態は左の円グラフの通りです。食べないことが多い人はレベル1から、食べている習慣がついている人はレベル2、レベル3を目指していきましょう。

レベル1

### 黄色の食べ物

睡眠中も、唯一消費し続け、脳の唯一のエネルギー源である「ブドウ糖」を補いましょう。

#### 炭水化物・脂肪

- ・ご飯
- ・パン
- ・砂糖
- ・油
- ・いもなど



レベル2

### 赤色の食べ物

「タンパク質」は体温を上げる働きが最も強いので、朝ごはんを食べると昼の集中力を上げる・夜のスムーズな睡眠を促す働きがあります。

#### タンパク質・カルシウム

- ・肉・魚
- ・卵
- ・小魚、海藻
- ・牛乳・乳製品
- ・大豆、大豆製品



レベル3

### 緑色の食べ物

炭水化物や脂肪がエネルギーに代わるのを助ける働きがあります。

#### ビタミン・食物繊維

- ・野菜
- ・果物
- ・きのこ

