

# ほけんだより

1月の保健目標  
・生活リズムを整えよう！

喜多方市立第一中学校  
保健室  
1月号

3学期が始まり、2週間がたとうとしています。心配されたインフルエンザも思ったより増えず、ほっとしているところですが、しかし、会津全域をみると、学級閉鎖をしているところもあるようです。まだまだ油断はできません。うがい手洗いなどの予防をしっかりとしましょう。また、体調を崩している生徒の皆さん、規則正しい生活を過ごしていますか？早寝・早起きを心がけ、しっかり1日3度の食事をとりましょう。具合が悪いときは無理をせずゆっくり休養しましょう。

## 覚えて警戒！かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37～38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある

注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう。



### 【保護者の方へ】

今年のインフルエンザは、A型B型どちらも出ています。今のところ学校ではA型がでています。左記のような症状がみられましたら、病院を受診してください。

インフルエンザは出席停止になります。停止期間は発症後5日間です。学校より出席停止の通知をお渡ししますが、感染防止のため、登校できるようになってからお渡しいたします。ご了承ください。ご不明なことがありましたら、保健室までご連絡ください。

## 子どものロコモとは・・・

先日、会津風雅堂で開催された「子どものロコモを考える」というシンポジウムを聞きに出かけてきました。

「子どものロコモ」とは・・・体が硬い、バランスが悪いあるいは体の動かし方がわからないなど子どもの運動器機能が低下した状態のことです。現代の子どもたちは、運動不足によって体力・運動能力が低下している子がみられる一方、運動のやり過ぎによる疲労によって体に異常をきたしている子もいて二極化しているそうです。学校でも腰痛や肩の痛みなどを訴える生徒もみられます。痛みが長く続くようなときには整形外科の受診をお勧めいたします。

また、食生活については12歳から14歳の時期が一番カルシウムを蓄える時期だそうです。意識してとるように心がけたいですね。また、中学生になると、鉄分不足のため、貧血ややせの心配もあります。その反面、タンパク質の過剰摂取もみられます。バランスのよい食事を心がけて、運動に学習にがんばってほしいと思います。

そして、朝ごはんも大切です。朝は何かと忙しく、家族がそろって食事をするのは難しいですが、大人と子どもと一緒に食事をするのが大切だそうです。朝食の時にお子さんの体調の変化にも気づけるかと思います。

今回のシンポジウムは、我が家も見直さなければと思った時間でした。