

# 保 健 だ よ り

奈良中学校 保健室 : R5.1.17

< 学校教育目標:「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >



## あけましておめでとございます

冬休みが明けて、いよいよ学校生活が始まりました。冬休み中は、クリスマスにお正月…いろいろな楽しみがあったことと思います。学校が始まってから、朝起きるのが辛かったり、授業中も何となくボーっとしてしまったりすることはありませんか？少しずつ、体と心を切り替えられるといいですね。まずは、朝ごはんを食べて学校モードに切り替えましょう！

## 「朝ごはんをしっかり食べる」で生活リズムをつくろう！



①朝ごはんを食べることにより、体温を上げ、**脳の働きを活発**にします。つまり朝ごはんを食べることで「やる気」「元氣」が出てくるのです。



②朝ごはんを食べるためには、朝早く起きることが大切です。また、朝食を食べることにより腸を刺激し排せつを促します。



③毎日朝ごはんを食べるという生活をするすることで、他の行動も改善されていくはずです。生活リズムを立て直しましょう。

## おせち料理の意味を知っていますか？

お正月、みなさんはおせち料理を食べましたか？現在のような形になったのは江戸時代後半で、作り置きするのは年神様をお迎えするお正月に煮炊きすることを控える、ということに由来しているそうです。

「おせち料理」には、無病息災や子孫繁栄などの意味が込められています。一つ一つの料理にどんな意味があるのか、少しご紹介します。



|          |       |                                 |
|----------|-------|---------------------------------|
| 黒豆       | ----- | まめ (健康) に暮らせる                   |
| 数の子      | ----- | 子孫繁栄                            |
| 昆布巻き     | ----- | よろこぶ                            |
| 鯛        | ----- | めでたい                            |
| 根 (だいだい) | ----- | (代々) 子孫繁栄                       |
| さといも     | ----- | 子宝 (小さいものが多くつくことから)             |
| 田作り      | ----- | 豊年満作祈願 (江戸時代に肥料としてイワシが使われていたため) |
| えび       | ----- | えびのように腰が曲がるまで長寿であるように。          |



## 風邪・インフルエンザ…感染症に気を付けよう

年末年始で人の動きも多かったこともあり、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症が心配されます。そこで、改めてご家庭でも登校前の確認をお願いします。

①同居家族に体調不良者（発熱等の風邪症状を有する者等）があり、当該家族が医療機関等に受診されていない場合

②生徒本人が発熱や咽頭痛、咳、倦怠感等の風邪症状がある場合

①②に該当する場合は、すみやかに医療機関に受診し、登校せず家庭で休養するようにお願いします。ご協力よろしくお願いします。

## 自分でできる感染対策

### 手洗い

外出後には、せっけんを使って手洗いを行ってください。  
帰宅後、着替えたり、シャワーを浴びたりしてウイルスを落とすことも効果的です。



### マスクの着用

不要な外出は避けましょう。  
外出をする際は、必ずマスクを着用し、鼻・口をしっかりと覆いましょう。  
自分の身を守るだけでなく、周りの人を守るためにもきちんと着用しましょう。



### 室内の温度・湿度の確認

室温は18～22℃、湿度は60%が望ましいです。乾燥すると、ウイルスが浮遊しやすく、風邪の原因になります。

奈良中学校では、各クラスに加湿・空気清浄機を設置しています。家庭でも加湿器等を効果的に活用しましょう。

## \*お知らせ\*

1月身体測定終了後、健康カードを配布します。

保護者の皆様は、お子様の成長記録を確認していただき、指定の期日までに、保護者印を押して担任まで提出をお願いいたします。

## \*2月の保健行事\*

| 行 事        | 年 月 日       | 講 師           | 対 象 者 |
|------------|-------------|---------------|-------|
| 1 学年性教育講演会 | 令和5年2月3日（金） | 中島助産院院長 中島桂子氏 | 1 年生  |

\* 1 学年性教育講演会の保護者参観はありません。