



# 保健給食だより

R4.1.11  
国分寺中学校

1月の保健目標 「感染症対策の徹底、自己免疫力を高めよう！」

あけましておめでとうございます。冬休み中は元気に過ごせましたか？年末年始はつい夜更かしをしたり、食べ過ぎてしまったりと不規則な生活になりがちです。今日から元気に学校生活がスタートできるよう、生活リズムを整えていきましょう。また、新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスなどから自分の体を守るために、改めて感染症対策を徹底しましょう。

## 新型コロナウイルスとインフルエンザ

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
症状	発熱、咳、のどの痛み、体のだるさ、頭痛、息切れ、嗅覚障害、味覚障害 など	発熱、咳、のどの痛み、体のだるさ、頭痛、鼻水、関節痛、下痢、など
感染経路	飛沫感染、接触感染、（空気感染）	
症状の持続期間	2～3週間	3～7日
季節性	今のところなし	1～2月がピーク
潜伏期間	2～14日（平均5日）	1～4日（平均2日）

【**新型コロナウイルス対策はインフルエンザ対策にもなります！**】

コロナウイルスとインフルエンザウイルスの構造は似ています。昨年はコロナウイルスが流行し、感染症対策が徹底されたためインフルエンザの感染者数も例年より減少しました。

今年の冬はダブル流行が予想されています。引き続き、マスクの着用、手洗い・うがいの実施、アルコール消毒の実施、密を避ける、換気などを徹底しましょう。新型コロナは、無症状の人からの感染が多い病気です。

「うつらない」だけでなく「うつさない」という心がけが大切です。



### ○ノロウイルスにアルコール消毒は効かない！？

アルコール消毒は膜があるウイルスに効果があります。（コロナ・インフルエンザなどは膜がある）ウイルスの膜は脂質を中心とした成分でできていて、アルコールで脂質を溶かすことによって膜を破壊し、感染力をなくすことができます。しかし、ノロウイルスには膜がありません。

ノロウイルスを予防するには正しい手洗いが重要です。石けんを使って30秒以上もみ洗いしましょう。（2回行うとさらに効果的）そして、しっかり洗い流します。

アルコール消毒は万能ではありません。正しい手洗い・うがいを意識しましょう。

# 受験生必見！生活習慣を見直して能力アップ！

## ①脳にエネルギー補給！朝食を食べましょう。

脳の働きを活発にするにはエネルギーを補給する必要があります。脳のエネルギーはブドウ糖であり、食事からブドウ糖をとらないと働きが低下します。

朝起きたときは、夕食から時間がたっているため脳がエネルギー切れの状態になっています。午前中から行われる試験の時に脳の働きをよくするため、しっかり朝食を食べましょう。



## ②試験は午前中から！夜更かしをやめましょう。

毎日夜遅くまで勉強をして睡眠不足になっていませんか？夜更かしをすると「夜は眠り、朝に目覚める」という体の自然な生体リズムが乱れます。慢性の時差ぼけのような状態になって昼間にボーっとしてしまうのです。

試験は午前中から行われます。夜更かし、朝寝坊、睡眠不足は脳の働きを低下させるので普段から早寝早起きを心がけましょう。



### 小中一貫コーナー

## しっかり食べよう朝ごはん

下野市では朝食摂取率 100%を目指して、各学校において健康教育を行っています。国分寺中学校区で朝ごはんを毎日食べる児童生徒は 87.6%と 100%には至っていませんが、年々増加傾向にあります。しかし欠食理由として、「起きられないから」と答えた人が、令和 2 年は 8.3%だったのに対し、今年は 21.4%と大幅に増加しました。テレビや YouTube などの動画、ゲームに夢中になり、つい夜ふかしなんてことありませんか？朝ごはんを食べる時間があったら寝ていたいという人はいませんか？

起きたばかりの頭（脳）や体はエネルギー切れの状態です。朝ごはんを食べずに登校すると、頭や体がうまく働かず、午前中ぼーっとして授業に集中できなったり、ケガのもとになったりします。朝ごはんは一日の活動源です。朝ごはんをしっかり食べ、頭と体に栄養補給しましょう。



### 朝ごはんステップアップ 1・2・3

