



保健室だより 12月



横浜市立富士見中学校 保健室

2009年 12月 17日

12月に入り今年もあと2週間でおしまいになります。皆さんにとって、どのような一年でしたか？夏すぎからは新型インフルエンザの流行で、全国的に欠席者が増加し秋には富士見中でも学級閉鎖が行われ、2回実施したクラスも出てしまいました。薬局ではマスクが売り切れたり、手の消毒の薬がなかなか手に入らなくなったりもしました。最近のインフルエンザ発生状況はやや下火になってきてはいるものの、季節性のインフルエンザの流行が始まるこの季節まだまだ油断は禁物です！一生懸命行ってきた「手洗い」や「うがい」も習慣化された人と「もういいや！」と辞めてしまった人もいます。冬休みに入り、人の多いところへ出かけることも多くなります。必要に応じてマスクの使用、外から帰ったら引き続き手洗い・うがいをしてインフルエンザウイルスの侵入を防ぎましょう！来る2010年が皆さんにとってよい年でありますように……。

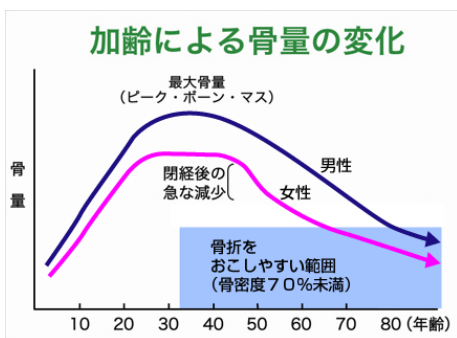
新型インフルエンザワクチン接種→中学3年は12/21日・中1・2年生は 来年1月前半から始まります

ここが大事！ よく読んでください。↓↓ 接種は希望する人です

- ①中学生の予防接種は？→2回接種が原則です
 - ②中学生の予防接種にかかる費用は？ 基本→1回目 3600円 2回目 2550円 合計 6150円
 - ③中学生の予防接種は？→原則、医療機関で予約が必要です。
予約の仕方は医療機関によっていろいろです。場合によってワクチンの量が確保しにくい状況のこともあります。問い合わせをしてみてください。
 - ④中学生が一人で医療機関に行っても受けられるの？→皆さんの保護者がワクチン接種について安全性などを十分理解し同意することにより、保護者が一緒になくても接種が受けられるようになりました。一人で行くときには、所定の様式により保護者が署名した同意書、予診欄が必要です。
この同意書がないと受けることはできません。 12/18日 配布予定
 - ⑤中学生が受ける時他に持って行くものは？→保険証、学生証 または住民票
- ★接種医療機関リストはインターネットで横浜市ホームページ・神奈川県ホームページで見ることができます。
※神奈川県相談窓口電話 045-210-3585
※ワクチン相談窓口＜発熱相談センター＞045-671-4183 平日9時～5時 土日年末年始除く

11月26日実施 健康づくり講演会から ～骨密度を通して毎日の生活を考えよう～

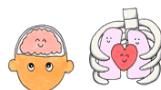
11月17日に測定した骨密度の結果はどうでしたか？標準値でしたか？それとも大幅に高かったですか？測定した生徒の約7パーセントが標準値より低かったです。低く出てしまった生徒は今一度自分の生活・食生活を見直してみましょう 講演会の中でお話のあった内容を少しのせます。



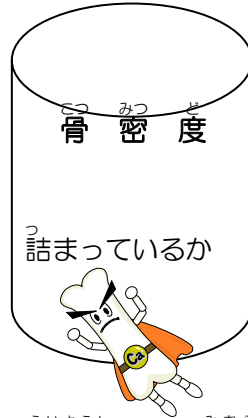
骨が作られるピークは20歳から30歳くらいまで

骨の役割

- ①体をささえる
- ②カルシウムをためる
- ③臓器を守る
- ④血液成分を作る



正常な骨 > 中が詰まっている



< 骨粗しょう症 > 中がスカスカ状態



中区福祉保健センターの保健師の竹内さん、栄養士の三村さんからお話があったように、中学生の今の時期は十分な運動+栄養で骨を強くする時期です。アンケートの結果から朝食を食べてこない生徒（全校の12%）理由として、食べたいと思わない・食べる時間がない・食事の用意ができていないなどがあげられていました。また、昼食を買ってくる（全体の22%）その内容がパンと甘い飲み物だけの人が多いこともわかりました。買い弁当の際のヒントも教えてもらいました。毎日の食事にもすこし関心を持つようにしましょう！

パンだけ食べている人は・・・↓ プラスしよう

◎ 昼食のカロリー（エネルギー量）

男子 900~1000kcal

女子 750~850kcal

栄養バランス3つそろえる

1 主食 ごはん・パン

2 主菜 肉・魚・卵

3 副菜 野菜類



お昼ごはんのポイント4

パン



野菜サラダなど



+

☆チェックポイント

主食（パン）+主菜（ソーセージ）がそろっていますが、2つなので△です。

副菜が足りませんので、副菜をプラスすると◎です。

参考 カロリー

コッパン<マーガリン味>→ 540

メロンパン→494

チョコパン→323

保健体育委員会調査 糖分量結果！

富士見中生徒に人気の飲み物と糖分

三ツ矢サイダー500ml→50g ミルクティ500ml→39g

コーラ500ml→52.5g レモンティ500ml→35g

結構甘い！！

ファンタ500ml→63g マスカット水 1000cc→44g

測定した結果

保健体育委員

が感じたこと

中学生の時期には一日どのくらい糖分が必要なのか！

・富士見中の中1～中3の男女別平均体重からみると

・1年 男子 約48グラム 女子 約42グラム

・2年 男子 約53グラム 女子 約47グラム

・3年 男子 約59グラム 女子 約53グラム

おやつや料理に使われる分を含む総量です

まとめてみると

- ① 清涼飲料水にはたくさんの糖分が入っている。飲みすぎには気をつける。
- ② 一日の必要な自分の糖分を考えてみる。
- ③ 種類によってはカロリーが高い物がある
- ④ 飲むときには、時間を決めて だらだら飲みは虫歯の原因になる。甘さの強い飲み物を飲んだら口をゆすぐ！
- ⑤ 容器の表示も時々は見よう
- ⑥ 飲んだ容器はリサイクル！

冬のプレゼント！クリスマス ディスプレイ……



12月のはじめ 2年生の有志の人が玄関と保健室ショーケースをクリスマスモードに飾ってくれました。先週から夕方にはささやかな灯りもともされています。楽しくおしゃべりしながら アイディアをどんどん出しながら素敵に飾ってくれました。どうもありがとう！みんなのセンスの良さにびっくりしました。