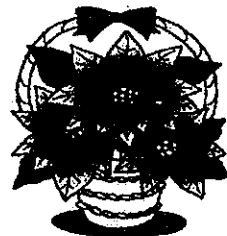


# 保健だより

冬休み号

あさか開成高校保健室

NO. 8 (H29. 12. 14発行)



福島県もインフルエンザの流行期に入りました。冬休みに入り行動範囲が広がると感染する人も多くなります。予防の基本である手洗いうがいを励行し、マスクをつけたり、人混みは避けるなど工夫をして感染しないように心がけてください。また、感染性胃腸炎の大流行も懸念されます。嘔吐下痢症状があれば早めに受診し、罹ったら家族であっても周囲との接触を避け、感染が拡大しないように注意しましょう。

## 11月29日(火)に栄養講話を開催!!!

わかりやすくアツという間の2時間でした

### 今年度は「スポーツと栄養」①毎食の食事のバランスを整える ②補食の内容、量を知ろう

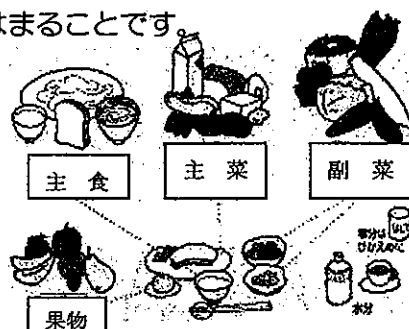
という内容で管理栄養士・スポーツ栄養士の山崎有理子先生からお話をいただきました。

部活動の生徒を中心に話をさせていただきましたが、だれにでも当てはまることです。

以下のことを考えて毎日の食事を摂ってください。

●食事バランスの基本 中高生：主食＋主菜＋副菜＋果物＋牛乳

中高年：主食＋主菜＋副菜、  
間食で牛乳果物



●補食は量・質・タイミングを考える

いつ：練習後や試合後 30 分以内

何を：炭水化物（体重1kgあたり1g）、タンパク質、クエン酸など

どのくらい：おにぎり1ヶ、肉まん1ヶ、など

★睡眠は起きる時間にこだわり、朝食昼食で肉や魚、乳製品などのアミノ酸(トリプトファン)を十分にとる

★毎日同じ時間に起床し、3食欠食せずに食べ、同じ時間に寝る。つまり規則正しい生活を心がける

➡早寝早起きが勝利や健康維持・増進への近道

## 飲酒について



●冬休みはクリスマスやお正月など友達や家族と過ごす時間が多くなり、思わぬところでお酒に誘われることがあるかもしれません。でも、お酒は未成年者の脳と身体にダメージをあたえます。雰囲気には負けないで断りましょう。



## おし歯や歯石の

治療をしましょう

春の健康診断結果で治療の必要だと言われ治療の終わっていない人

1年:16人 2年:11人 3年:25人

冬休みの期間は治療のチャンスです!

特に3年生は3月までに治療を終えましょう。



## 感染性胃腸炎の消毒方法

●ウイルスは罹患者の便や嘔吐物に含まれます。嘔吐物の処理と排泄後の手洗いが予防の基本ですが、それでも罹患者の手で触れた所にはウイルスが残っています。消毒液を使って拭き上げウイルスを除去してください。

