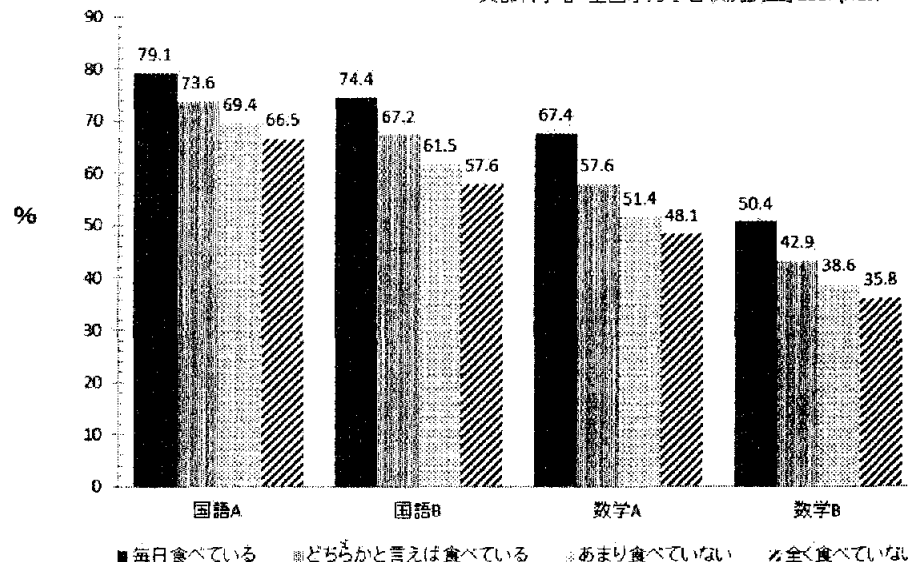


ほけんだより 11月号

平成29年11月10日
厚木市立林中学校
保健室

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係(中学校3年生)

文部科学省「全国学力学習状況調査」2017(H29)



この表は、朝食を毎日食べている人の正答率が高く、全く食べていない人のものが一番低いことを表しています。なぜ、朝食を食べることが大切なのか、よくわかりますね。その大切な朝食をおいしく食べるためには良い睡眠をしっかりとり、そして朝食をとることで消化器官が動き、排便が促されます。

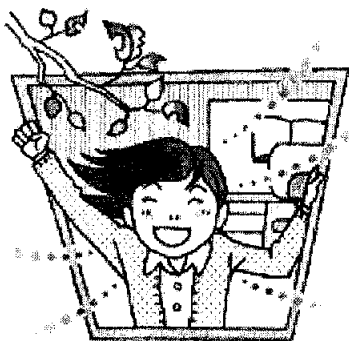
私たち一人一人の生活の仕方が、体調だけでなく、学力や体力にも影響しているのです。自分の力を十分発揮するために、生活の仕方全体を見直してみましょう。

すこやかFAX&メール相談のご案内

からだや心のことで気になることはありませんか？そんなときは厚木市医師会の学校保健事業で、教育委員会の後援事業の「すこやかFAX&メール相談」を活用してみたいかがでしょうか？医師に悩みや質問を無料で答えもらえ、相談者の個人情報やプライバシーは秘守されます。厚木市医師会ホームページから専用フォームによりメールすれば、OK。是非ご利用ください。

11月になりました。
みなさんは「小春日和」という言葉を知っていますか？

なんとなく春の暖かい日のこと？と思いますが、実は、寒風が吹き始める11月ごろに訪れる穏やかな暖かい日のことをいいます。同じような気候は海外にもあって、アメリカでは「インディアンサマー」、ドイツでは「老婦人の夏」と言うそうです。「小春日和」にホッとしつつ、寒さへの備えに取りかかりましょう。



先手必勝！かぜ対策

<p>くしゃみ 鼻水 鼻づまり</p> <p>その時、からだは…①</p> <p>かぜウイルスがからだに入り込んで、増殖を始めています。</p>	<p>せき のどの痛み</p> <p>その時、からだは…②</p> <p>ウイルスがのどの粘膜にとりつき、さらに気管支へ。</p>	<p>寒気がする 熱っぽい</p> <p>その時、からだは…③</p> <p>ウイルスへの反撃を開始。</p>	<p>からだがだるい 関節が痛い</p> <p>その時、からだは…④</p> <p>ウイルスがどんどん増殖して、症状は全身に…。</p>
---	--	--	---

③④の症状が急に現れたときは
インフルエンザの疑いがあります

体調を崩しましょう

<p>体温が低いです</p> <ul style="list-style-type: none"> うがい・手洗いをきちんとする。 水分をしっかりとる。 寒いと感じるときは、暖かくして寝る。 食事は、食欲に合わせてとる。 	<p>■37℃以下のとき 早めに休養し、症状の変化に注意しましょう。</p> <p>熱が高くなってきたら</p>	<p>■37.5℃以上のとき インフルエンザの疑いが濃厚です。医療機関に連絡して症状を伝え、指示に従って受診しましょう。</p>
---	--	--

こんな変化があったら 病院へ

- 症状が重くなってきた。
- 2～3日休んでもよくなるしない。
- せきが長引いている。
- 下痢や嘔吐の症状が出てきた。

医師が必要です

【インフルエンザと診断されたら】

- 医師の許可が出るまで登校できません。
- 必ず学校に連絡してください。