



学校薬剤師 甲加先生より

12月の保健目標：朝食について考えよう！

保健室では、体調不良での来室が増えています。問診する中で、朝食を食べたか、朝食の内容についても聞いています。時間がなかったり・・・、食欲がなかったり・・・、食べていない人もけっこういます。みなさんは、朝食をどのようにしていますか？

食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。



A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



Q. 朝食を食べる時間がとれません…。



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。



Q. 朝食の用意ができません…。



A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみても良いでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！



足は第二の心臓！

ふくらはぎの筋肉を鍛えると、血の巡りが良くなるよ。冷え性の人は、ウォーキングやスクワットもおすすめ。



それってPMS？



イライラしたりお腹が痛くなったりなど、月経の前に感じる不快な症状を、PMS（月経前症候群）と言います。気分転換をする、温めるなど、対処法も人によりさまざま。自分に合った対処法を見つけておきましょう。症状がひどいときは保健室で相談してください。

～ 換気でインフルエンザを予防しよう ～

令和5年10月5日に岡山県全域に「インフルエンザ注意報」が発令されました。倉敷市でも、インフルエンザとみられる学校等の臨時休業・学年閉鎖・学級閉鎖が毎日のおきています。インフルエンザの流行がしばらくなかったため、インフルエンザに対する免疫が低下しています。また5月8日からの新型コロナの5類移行で、感染対策が緩和されたため、流行に注意が必要です。

インフルエンザウイルスは、くしゃみ、咳によって気道分泌物の小粒子に含まれ周囲に飛散します。この小粒子（ウイルスではなく）の数について、1回のくしゃみで約200万個、咳で10万個といわれています。教室内のウイルスの絶対量を少なくするためにも、室温の変化に配慮しながら、授業が終わったら、1時間毎に5分間程度教室の窓とドアを開けて、新鮮な空気に入れ替えましょう。

また、閉めきった教室では、二酸化炭素濃度が上昇し、気分が悪くなったりすることがあり、学習能率の低下にもつながります。常時の換気の場合は、窓を開ける幅は10cmから20cm程度を目安に、上の小窓を全開するなどしてください。廊下側と窓側を対角にあけると効率的に換気できます。

「手洗い」「換気」「咳エチケット」の励行をお願いします。

参考：「学校環境衛生基準」で教室の温度は「18℃以上、28℃以下であることが望ましい」と定められています。小粒子の個数については、厚生労働省の「インフルエンザ施設内感染予防の手引より」引用しています。休校・学年閉鎖・学級閉鎖については、倉敷市の学校等の臨時休業「倉敷市保健所保健課」より、2023年11月2日の状況です。

西中では、常時、対角開けでの換気をすすめています。

甲加先生のアドバイスのように窓を開けましょう!!



～体温計の使い方～

正しく測るためのポイント

朝起きて体調が悪く感じたら、家で体温を測ってみましょう。自分を大切にするためにも、自分自身で朝の健康観察を!!



下から上へ差し込み、体温計の先をわきのくぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえてわきをしっかりと閉じる