

ほけんだより 11

塩山高校保健室

食の大切さを知る『お弁当の日』を 11月6日(水)に行います！

塩山高校では、食生活の見直しと「食べる」ことの大切さについて考え、主体的に生きる態度を身につける機会とするため、また、次世代を担う大人として、豊かな人生を送るための生き方について考えられる機会とするため、「自分で作ろう！お弁当の日」を実施しています。

お弁当を作ることは自炊する力を養い、食事への意識を高めます。お弁当の日にも関心を持ち取り組めるように10月には出前講座も実施しました。

お弁当の日とは？

献立、買い出し、調理、弁当箱詰め、片付けまで全部を子ども自身がやる日。
家族は手を出さず、アドバイスやアイデアをお願いします。

お弁当持参！
忘れずに！



食中毒を防ぐお弁当作りのコツ

- ・肉や魚、冷凍食品などは中心までよく加熱することが大切です。
- ・おにぎりはラップを使って握ると、とっても簡単で衛生的です。
- ・前日の夜に作ったおかずは、必ずもう一度火を通しましょう。
- ・酢や梅干し、わさび、しょうが、カレー粉などの食材は、細菌が増えるのを抑える効果があります。
- ・ごはん、おかずはよく冷ましてからフタを閉めましょう。
まだ、熱いうちにフタを閉めると細菌が繁殖しやすくなります。
- ・おかずの汁気はよく切ってお弁当箱に詰めましょう。
- ・凍らせた一口ゼリーを詰めると、保冷剤変わりになります。
- ・なるべく直射日光の当たらないところに保管して早めに食べましょう。



★インフルエンザとは

インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症です。風邪とは分けて考えるべき、重くなりやすい疾患です。感染は、咳やくしゃみによる飛沫感染、ウイルスがついた手で口や鼻などにふれて感染する接触感染があります。

★インフルエンザの予防接種はいつ受けるのが良いか？

今年は9月頃からインフルエンザにかかってしまった生徒もいますが、日本ではインフルエンザは例年12月から3月頃流行し、1月から2月がピークを迎えます。

ワクチン接種による効果が出現するまで2週間ほど要し、効果の持続は5ヶ月、12月中旬までにワクチン接種をすることが望ましいですが今年の流行は早いのもう接種するのがベストです。

★インフルエンザと風邪の症状は似ていますが違いの目安です

かぜとインフルエンザの症状の違い		
	かぜ	インフルエンザ
症状の現れ方	局所(のど・鼻)	全身
進行	ゆるやか	急激
発熱	ないか37~38度くらい	40度前後
鼻水	ひき始めに出る	後から続く
せき	軽い	強い
頭・関節・筋肉痛	軽い	強い
寒気	軽い	強い

★インフルエンザに感染したかも？

インフルエンザの感染が疑われたら早期の受診・治療が重要です。

医療機関を速やかに受診してください。インフルエンザの診断が出たら、登校や外出を控え、学校へ連絡してください。インフルエンザの感染は出席停止となります。

～インフルエンザの出席停止期間について～

『発症した日から5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで』発症した日を0日と数えます。発症後5日を経過するまでは、すぐに熱が下がっても登校は出来ませ

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合

