

# ほけんだより 12月



令和6年12月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

県内でもインフルエンザが猛威を奮っています。今週末からは、冬休みに入るので、感染症には気を付けたいですね。日頃から栄養や睡眠をしっかりと取り、疲れをためない生活をして感染症を予防しましょう。

のどの痛みや悪寒、発熱など体調に異変を感じた時は無理をせず、医療機関を受診しましょう。また、病院に行くときにはマスクを着用するなど感染症予防行動を取りましょう。

インフルエンザの出席停止期間は、発症日を0日と数えて5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。(新型コロナウイルス感染症は、5日を経過し、症状が軽快して1日を経過するまでです。) 医師の指示をよく聞き、療養するとともに、担任へ連絡をしてください。

## 12/12 3年生食育講座の様子

西予市食育推進計画の一環として、3年生が食育講座に参加しました。講義では、食の大切さや一人暮らしになった時の食事の工夫等を学びました。また、実習では、地域の食育改善グループ3名の方と、西予市の栄養士の方と一緒に調理をし、手軽に作れて栄養のある昼食をいただきました。



一日の塩分目標量は男性7, 5g、女性6, 5g



### <食育講座に参加しての感想>

食育講座は、1年生の時に受けて、今回は2回目になります。

来年の4月からは、14人それぞれが離れて生活をします。今回の講座で学んだ「適塩・適糖・しっかり野菜」が普段の食事ですっきり取れるようにしたいです。(3IR 窪田)



＜本日のメニュー＞

豆腐どんぶり、具だくさんみそ汁、ほうれん草のなめたけ和え、みかんゼリー



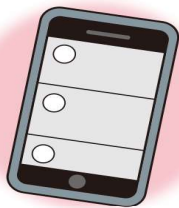
＜食育講座に参加しての感想＞

僕は、普段料理をすることがなくて、手間取る場面が多くありましたが、班のみんなと先生にも協力してもらい、美味しく作ることができたのでよかったです。これからは、一人暮らしが始まるので、今日のメニューを作っていきたいなと思いました。(31R 吉見)

＜西予市健康づくり推進課 健康推進係 栄養士 後畠千春さんからのメッセージ＞

西予市ではライフスタイルが変わる高校3年生の卒業前に、食生活について考えてもらうきっかけ作りとして食育講座を開催してきました。これからは、自ら考え、選んで食事をしていくことになります。何を食べようか困ったときは、ぜひ食育講座を思い出してください。卒業後の生活が、健康的で充実した毎日になるように願っています。

SNSの  
使い方を  
考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

＜お知らせ＞

今年度の健康診断の結果、視力がB以下の人やう歯、歯周病があり、専門医を受診していない人は、冬休み等を利用して早期に受診しましょう。西予市、八幡浜市とも医療費の無料期間は、今年度末までです。