



# 保健だより⑤

宇部工業高校 保健室

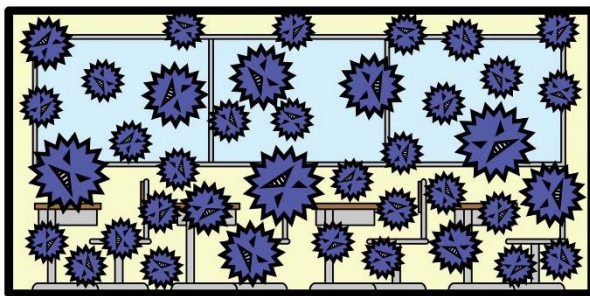
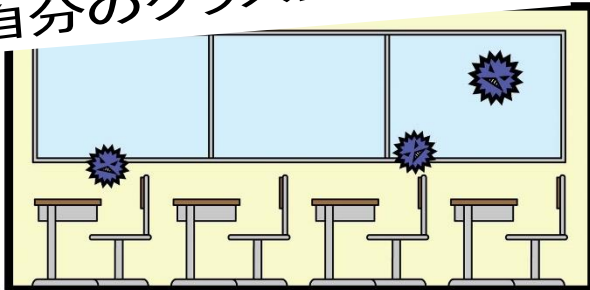
(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2020.12.16

## 大声・3密× いつもマスク 寒くても常時換気 手洗い・消毒

教室は、みんなの吐く息や飛沫、ほこりなどであっという間に汚れます。そんな環境が大好きなのがウイルス。特に今年の冬は「寒くても換気」＋「元気でマスク」を徹底しましょう。

自分のクラスはどっち？



効果的な換気のポイント

“対角線で高低差をつける”

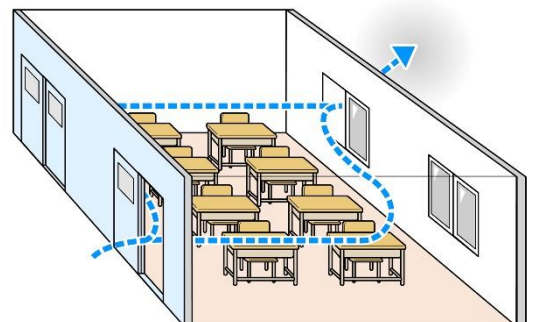
窓二か所であれば 50 cm ずつ、四か所であれば、20 cm ずつ開放しましょう。



みんなでマスク着用

風邪症状のある人も

元気な人も





## 隣の朝ごはん～保健委員手作り 和食 Ver.～

今年の山工祭では「コロナに負けない体づくり～朝ごはんを食べよう～」をテーマに、保健委員が手作り朝ごはんに挑戦しました。みんな力作揃いで感動（涙）きちんと炭水化物+たんぱく質+野菜（ビタミン・ミネラル）をそろえて作ってくれました（カラーじゃなくて残念）。

「朝からご飯を作るのは大変だとわかった。とてもおいしかった！」「親の気持ちがあった」「料理を楽しめてよかった」「食欲がない朝でも食べることができた」「朝から元気が出て 10 時位にお腹が減らなくなった」など、いろいろな気づきがあったようです。みなさんも、まずは自分の好きなメニューで朝ごはんを作ってみてはどうですか？

今回は“和食派”編です。2年生の保健委員のコメントもあわせてどうぞ。



トマトスープは栄養  
たくさんあるね。



豆苗のチョイスが  
ハナマル。



シンプルだけど  
栄養バッチリ！



五穀ごはんってと  
ころがイネ！



品目多いのすばらしい！

朝から魚は凝っ  
てるね～。



# 今年の治療は、今年のうちに！

12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。

「部活が忙しいから」「痛くないから」…健康診断の結果、『受診勧告のお知らせ』を受け取ったまま後回しになっていませんか？年末年始は医療機関も休診になり、特に3年生は、休み明けから生活があたたかしくなる人も多いと思います。必ず冬休み中に受診を済ませましょう。

### 【現在の受診者数／受診勧告者数（受診率）】

	1年	2年	3年
視力低下	22/28 (78.6)	11/16 (68.8)	31/32 (96.9)
虫 歯	6/22 (27.3)	3/12 (25.0)	7/23 (30.4)
歯垢・歯肉	0/ 8 ( 0.0)	2/15 (13.3)	2/10 (20.0)

