

# ほけだより 12月

平成27年12月  
大泉学園中学校保健室

年末になると「もう12月!？」と毎年驚いてしまいます。もうすぐ2015年も終わりです。気象庁から「今年は暖冬になる」と予想が出ていましたが、やはり例年よりも暖かい日が多いように感じます。いつもはそろそろ出始めるインフルエンザは、気温も関係しているのか、まだ流行の兆しはありません。とはいえ、「備えあれば憂いなし」!手洗い、うがい、換気を心がけ、元気に冬休みを迎えましょう!

## 平成27年度学校保健委員会 報告

### 学校保健委員会ってなに?

学校保健委員会は「保健給食委員会」とは違う組織です。生徒の心や体の問題について話し合い、もっと健康に学校生活を送れるように推進するためにあります。学園中では年に1度、委員会を開いています。

### 今年度の出席者

【今年度の出席者】

(内科) 北島圭浩先生

(眼科) 関 明先生

(歯科) 安藤泰敬先生

(薬剤師) 安田詔子先生

PTA 役員の皆さん5名

校長先生 副校長先生 伊藤栄養士

## ☆質問教室☆ @学校保健委員会

子どもがインフルエンザの予防接種を受けたのに、インフルエンザにかかったことがあります。それでもやっぱりワクチンを打った方が良いですか?

インフルエンザワクチンの後、打ったところを揉んだ方が良いのですか?そのままの方が良いのですか?

### インフルエンザの予防接種は受けた方が◎ ワクチンを打ったところは揉まない方が◎

インフルエンザワクチンは他のワクチンと違い、接種しても感染することがあります。しかし、手洗い・うがいと合わせて、ワクチン接種はした方が良いでしょう。

内科 北島圭浩先生

給食にいつも昆布が出るのが子どもは嫌なようです・・・

### 昆布の良さ、見直して!

昆布は栄養価も高く、出汁を取ったら捨ててしまうのではもったいないです。給食の献立は、栄養士の好みで決めているわけではなく、国の定めた基準で作っています。ぜひ生徒の皆さんにも理解してほしいです。

伊藤栄養士

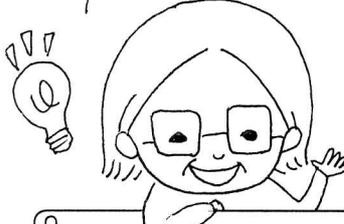
最近の子どもの歯並びって、悪くなっているんでしょうか？



歯科 安藤泰敬先生

## 歯も大事だけど、歯肉も気にしてほしい

たしかに歯列矯正をしている人は多いです。でもそれは子どもの歯並びが悪くなったとは簡単には言えません。むし歯は全体的に減っていますが、学園中の子も歯肉のはれが気になります。



安田詔子薬剤師

## 教室の明るさ、気になります

廊下側の席の明るさが気になりますね。照明をLEDにできると良いのですが・・・

LEDは子どもの目には影響ありますか？



眼科 関明先生

## 勉強に適した明るさであることが大事

照度(明るさ)が基準値に入っていることが重要なので、LEDでも蛍光灯でも問題はありませ

## ある日の保健室



## 朝ごはん = 菓子パンだけ あり？ なし？

(新聞記事より)

名古屋市は来年度からの第3次食育推進計画で、これまで認めていなかった菓子パンだけを食べても「朝食をとった」と容認する方針を示した。有識者からは「行政がおやつ菓子パンを朝食と認めて良いのか」と慎重論が挙がっている。

## ちなみに、菓子パンとは・・・



## 東北大学 川島隆太教授によると・・・

菓子パンは朝食に適切ではないことは分かっています。午前中の脳活動の観点からすると、朝、炭水化物だけではお腹が膨らむだけで何も食べていないのと同じです。おかずや汁物も食べないと意味がありません！

朝ごはんを食べる習慣がついたら次のステップへ！  
副菜に野菜や汁物を食べたら GOOD！！

