保健だより　12月号

令和７年 12 月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。本校でも 11 月上旬からインフルエンザ A 型が流行しています。手洗いの励行や咳エチケット、換気、規則正しい生活など、感染症予防に努めましょう。一方で、冬だからこそ楽しめることもあります。例えば、空気が乾燥して透明度が上がるため、夜空に輝く星は冬の方がきれいに見えます。また、温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じます。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。



冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特 徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

１～３日

症 状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒　など

ノロウイルス



特 徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

１～２日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱　など

新型コロナウイルス



特 徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

２～４日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害　など

アルコールに関する健康教育を行いました

11 月 20 日（木）に2年生を対象としてアルコールに関する健康教育を行いました。宇都宮市保健所の清水先生から、アルコールが心身に及ぼす影響や 20 歳未満が飲酒してはいけない理由などについてご講話いただきました。講話で学んだことを生かしながら、飲酒を誘われた時の断り方を自分の言葉で練習しました。多くの生徒が、未成年のうちは飲酒を誘われても断るという意志をもてたようです。



【生徒の感想】

・アルコールを飲みすぎると、自分にはもちろん、家族や友達、周りの人に迷惑がかかることが分かりました。

・アルコールが脳や肝臓、骨に悪い影響を与えると分かったので、20 歳未満のうちは勧められても勇気を出して断りたいと思います。

12 月の保健目標　　冬の健康生活を考えよう

「間食」をとりすぎていませんか？

瑞穂野地域学校園

間食とは、朝食・昼食・夕食以外にとる、食べ物や飲み物を指します。間食のうち、おやつはみんなが大好きだと思いますが、エネルギー量（カロリー）が多いものもあります。食べるときには、量や食べるものを調節することが大切です。

間食の目安 ▷ 約２００kcal



ポテトチップス（１袋・60g）
約332kcal



チョコレート菓子（１袋・36g）
約182kcal



シュークリーム（１個・約85g）
約194kcal



プリン（１個・約90g）
約113kcal

とりすぎを防ぐポイント

成分表をチェックする

パッケージの成分表をチェックし、200kcalより多い場合は、一人で全部食べるのではなく、半分にしたり、友達や家族と分け合ったりして食べましょう。



飲み物にも注意

飲み物を組み合わせて間食をするときは、無糖のお茶がおすすめです。牛乳は栄養価が高いですが、エネルギー量(カロリー)も多いので、飲みすぎに注意しましょう。

学校で出ている牛乳の成分表です！



こんな食べ方には注意！



おなかいっぱい食べる

おやつを食べすぎてしまうと、そのあとの食事が食べられなくなってしまいます。

１回の量を決めよう！



いつでも食べる

好きなときに食べていると食事のリズムがくずれてしまいます。

時間を決めよう！



ダラダラ食べる

いつまでも口の中に食べ物があると、むし歯になりやすくなってしまいます。

食べ終わった後は歯みがきやうがいをしよう！

とりすぎてしまった時には…

①からだを動かしてエネルギーを使おう！

50kgの人が以下のことをした場合の消費カロリーです。

普通歩行（10分）	20 kcal	自転車（15分）	55 kcal
早歩き（10分）	25 kcal	ランニング(15分)	90 kcal
水泳（10分）	60 kcal	テニス（20分）	105 kcal

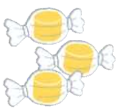
②次の日は調節しよう！

毎日とりすぎないように、量や食べるものを考えましょう。









フルーツや乳製品を間食にして栄養補給をすることもおすすめです♪