

ほけんだより 2月

白石市立大鷹沢小学校
保健室 NO.12
平成31年2月4日(月)

冬休み明けから始まったインフルエンザは下火になってきました。
しかし、流行していたのはA型で、2～3月にかけてはB型が流行
と言われています。ご家庭でも手洗い・うがいやマスクの着用、なる
べく人混みにはいかないなど予防の徹底をお願いします。



1月のインフルエンザ発生状況

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
	1人	1人	1人	2人
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
	4人	3人	4人	3人
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
6人	6人	8人	7人	7人
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	2月1日(金)
2人	1人	1人	1人	1人

*インフルエンザになった人は、全校81人中16人(19.8%)です。

*型はすべてA型でした。

*予防接種を受けていない人の多い、高学年に多くインフルエンザが発生しました。

*熱があまり上がらず、検査をしてもなかなかインフルエンザの反応が出ない人もいました。



インフルエンザの出席停止期間は、

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後5日を経過するまで

※感染を広めないためにもこの期間はしっかり休んでください。

2月17日～23日はアレルギー週間

アレルギーとはあるものに対して免疫が過敏に反応することをいいます。原因は食べ物やホコリ、動物、薬、金属などさまざまです。また、現れる症状もじんましんやせき、鼻水、かゆみ、はき気、腹痛など人それぞれで、症状が重い人は命に関わるようなことになることもあります。

しかし、正しい対応をすれば症状を抑えたり、軽くすることもできます。アレルギーのある人は、きちんと薬を飲んだり、原因物質を避けたりするなど正しい対応をしましょう。また、今アレルギーのない人もとつぜん発症するかもしれません。人ごとだとは思わず、誰にでも起こりうることだということを覚えておきましょう。



保護者の方へ

給食残食調査の結果について

白石市では、望ましい給食を提供するため、また、今後の給食指導に生かすために毎年残食調査を実施しています。



結果

- ごはんにかけて食べることができるおかずがあるとごはんの残食が少ない傾向にある。
- 魚料理は調理法によって残食立に差があり、フライなどはよく食べるが、焼き魚などは残食率が高かった。魚の骨をこわがる子供も多いようだ。
- 卵料理、和食の味付けのもの、野菜がメインのおかずは残食率が高い。
- 全体的に好きなものはたくさん食べて、苦手なものは食べない傾向がある。



家庭で取り組んでほしいこと

- 日本人の主食である米のおいしさを味わうためにも「白いごはん」として食べることができるようにしてほしい。
- 日本の伝統的な食事である和食は、栄養バランスが良く、健康な身体をつくる上で大切な食事である。和食を食べる頻度が減り、食べ慣れていないため残食率も高くなっていると考えられるため、家庭でも積極的に和食を食べる機会をつくってほしい。
- 全体的に野菜が苦手な子供が多いが、野菜は体調を整え健康な身体をつくる上で重要な食品である。野菜の摂取量は300～350グラムと言われており、給食ではその3分の1が摂れるような内容になっており、残りは家庭で摂取できるようにしてほしい。

