

# ほけんだより



上尾市立大石中学校 保健室

2025. 12. 9

「エンジェルスマイル」という言葉を知っていますか？生後2～3か月くらいまでの赤ちゃんが浮かべる無邪気な笑顔のことです。この「エンジェルスマイル」を見た人は、思わず「かわいい！」と赤ちゃんに笑みを返します。すると赤ちゃんはますます微笑むようになるのだそうです。笑顔には自分も、周りの人も幸せにする効果があります。免疫力を高める効果もあります。「ちょっと元気がないな～」という時こそ笑顔を作ってみてはいかがでしょうか？

## インフルエンザ 出席停止期間

※あくまで目安です。

体調がしっかり戻ってから登校しましょう。

	発症日 (0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に 解熱した場合	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目			登校可能 		
出席停止期間									
発症後2日目に 解熱した場合	発熱 	発熱	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目		登校可能 		
出席停止期間									
発症後3日目に 解熱した場合	発熱 	発熱	発熱	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 		
出席停止期間									
発症後4日目に 解熱した場合	発熱 	発熱	発熱	発熱	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 	
出席停止期間									
発症後5日目に 解熱した場合	発熱 	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 
出席停止期間									



大石中では10月末からインフルエンザが流行していました。今は少し落ち着いてきましたが、インフルエンザウイルスは乾燥した環境を好みます。まだ油断せずに感染予防をしましょう。

## 大石地区地域学校保健委員会を実施しました

12月3日に地域学校保健委員会を開催しました。2年生を対象に Meiji 出前講座より「考えよう！成長期の体づくり」と題して、成長期に必要な栄養について詳しく教えていただきました。その後、保護者、職員に向けて、より詳しくレシピを教えていただきました。一部ですが紹介します。



### 《生徒の感想》

- ・カルシウムは大人になったら蓄えられなくなると知って、骨のためにも今のうちに十分摂っておきたいです。
- ・睡眠、食事、運動、正直全部私には足りていないので、今日教えてもらったことを実践し、健康的な生活を心がけます。
- ・普段見ることのできないスポーツ選手の食事も見ることができて良かったです。
- ・クラブチームに入っていて、食事には気を付けているつもりでしたが、カルシウムが特に足りていなくてびっくりしました。
- ・鯖缶や豆腐、青菜などからもカルシウムが摂れると知って驚きました。
- ・今の年齢が大事な時期なので、バランスの良い食事を摂って強い体を作りたいです！
- ・もっと身長を伸ばしたいと思っているので、今日教えてもらったことを活かして、カルシウムとタンパク質をよく摂り、運動もしていきたいです。
- ・私はスポーツをやっている、日々の運動だけではなく、食事、睡眠をしっかりすることで、良いパフォーマンスができると知ったので、運動以外のことも大切にしたいです。

### ♪家にあると便利な食品♪

主 菜：ハム、魚肉ソーセージ、ツナ缶、豆腐、納豆、玉子  
副 菜：ミニトマト、カット野菜、冷凍野菜  
果 物：100%フルーツジュース  
乳・乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズ



### 《参加者の感想》

- ・完璧な献立でなくても、ちょっと足す現実的な方法を教えていただき、刺激を受けました。
- ・Meiji のホームページが分かりやすく、大人にも役立つサイトでした。