

はれ 時々 ほけんしつ

～保健体育委員会チャレンジ号～



令和5年2月
来見小学校
ほけんしつ

今年度は学校で様々な“チャレンジ”をしてきました。1月の保健体育委員会活動で全国学校給食週間の取り組みについて話し合いをしたところ、「朝ご飯チャレンジ」を取り組みたいと児童から発案がありました。保護者の皆さんの協力が必要なチャレンジとなりますが、朝食チャレンジへのご理解とご協力をお願いいたします。

「どうして朝食を食べないといけないの？」

成長期の子どもの場合、朝ごはんを食べた方がよい理由には、この3つがあります。

1. 寝ている間に消費したエネルギーを補給する

人の体は寝ている間もエネルギーを使います。夕食でとったエネルギーは寝ている間に使われ、朝起きるころには残り少なくなっています。

特に脳の活動に必要な栄養素「ブドウ糖」が不足すると、頭はもちろん体も上手く働きません。勉強に集中できなくなったり、運動中にめまいやふらつきを起こしたりすることを防ぐためにも、朝食を食べましょう。

2. 身体のスイッチをいれる

生活リズムが乱れると食欲も出ません。中には、「朝起きられない...」ということもありますが、それは体質ではありません。朝食を食べることで「体内リズム」と「生活リズム」をリセットすることができます。

3. 成長に必要な栄養素を効率よく摂る

朝ごはんを食べないと、1食分の栄養素がとれないことになります。朝ごはんを食べない分を昼や夕食でとれば良いのではないかと思うかもしれませんが、栄養素の吸収が変わります。まとめて食べるよりも、回数を分けてとった方が吸収が良い食品も多いのです。

朝ごはんを食べないとどうなるのでしょうか？

エネルギーが少ないので身体が重い、頭がボーっとする、もしくは眠くなることもエネルギーが少ないことのサインです。さらに、成長期に朝食を食べないことが当たり前になると、成長に必要な栄養を十分とることができなくなります。特に不足しやすい栄養素は、カルシウムとビタミンです。朝ご飯は、牛乳やヨーグルト、野菜を意識して取り入れる工夫が大切です。

保健体育委員が考案した朝ご飯レシピ

いいんかい
委員会チャレンジ

ほけんたいいくいいんかい
保健体育委員会

ちょうしょく
朝食

チャレンジ

☆日時
2月13日(月)～2月20日(月) 昼休憩

☆場所
たもくてききょうしつ
多目的教室

☆持ち物
チャレンジファイル
(オレンジのファイル)

☆ルール
①バランスの良い朝食を食べる。
シールゲット！
②自分で食べたスープを伝えることができたなら、二つ目のシールゲット！

【担当は保健体育委員】



2/13～2/17 保健体育委員会による「委員会チャレンジ」

- 1 朝ご飯を食べてきたら、保健体育委員長か副委員長にチャレンジカードをもってってください。保健体育委員長か副委員長がシールを1つはります。
- 2 さらに、自分で食べたスープを伝えることができたなら、シールをもう一つはります。

インフルエンザはいつから登校できるの？

インフルエンザの出席停止期間は、学校保健安全法施行規則第19条で決められています。

出席停止期間

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日経過（幼児は3日経過）」

具体的には・・・

インフルエンザの隔離期間は？

	発症日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目以降
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	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能
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	発症後 5日目	登校可能
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
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	登校可能
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	登校可能

参考資料：<https://soujinkai.or.jp>

インフルエンザと新型コロナ感染症の違いは？

	季節性インフルエンザ	新型コロナ感染症 (オミクロン株を含む)
感染経路	飛沫感染が中心 (他、接触感染)	エアロゾル感染が中心 (他、接触感染、飛沫感染)
抗原性・病原性の変化	多くの方が流行株に対して 一定の免疫を持っている	従来株から大きく性質が変化すると ワクチンの予防効果は限定的になる
流行経路	保育園・小学校が起点になり易い	保育園・小学校・高齢者施設など
肺炎	<ul style="list-style-type: none"> 発生率は1.1-2.5% 高齢者肺炎では、抗生剤で治療可能な細菌性肺炎も含まれる 	<ul style="list-style-type: none"> オミクロン株 (BA.1株) で5.6% 抗ウイルス薬は発症早期のみに使用される (発症3-5日以内)
脳症	稀に急性脳症や異常行動が生じる	小児でMIS-C (小児COVID19関連多系統炎症性症候群) を生じる可能性
罹患後症状	まれ	<ul style="list-style-type: none"> オミクロン株で5%程度生じる 軽症でも罹患後症状になるケースも

インフルエンザは、「手洗い」・「うがい」・「咳エチケット」・「こまめな換気」で感染拡大を防ぐことができる“うつる病気”です。インフルエンザにかかっても、熱がさがって2日間は自宅で休むことが大切です。治りかけが一番うつりやすいです。

自宅療養の際は、保護者の方のご理解をお願いいたします。