



冷たい風が吹き、季節も秋から冬に変わりはじめています。先月は寒暖の差で体調を崩し、保健室に来室する生徒が多く見られました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直してみましょう！！



インフルエンザとふつうの風邪を同じだと思っていませんか。インフルエンザは風邪よりも症状が重く、気管支炎や肺炎などをおこすこともある怖い病気です。また、短い期間で大流行するので注意が必要です。

## ★第1回★ インフルエンザについて

\*\*\*\*\*

### ★インフルエンザの予防★

- ◎咳エチケットを心がける。咳やくしゃみなどの症状がある時はマスクをする。マスクがないときは、ハンカチやティッシュで口をおおう。予防のためにも、マスクを活用する。
- ◎手などに付着したウイルスが口・鼻・目などから体内に入って感染するので、帰宅時、食事前等には念入りに手洗い・うがいをする。
- ◎各教室にアルコール消毒液を備えてあるので、必要に応じて使う。特に、登校時や食事の前には必ず使う。
- ◎タオルやハンカチの貸し借り、ペットボトルやコップの回し飲みはしない。
- ◎病み上がりや体調不良気味、発熱等の症状のある時は、部活動や行事等へ参加しない。
- ◎不要・不急の外出を控え、できるだけ人混みは避ける。
- ◎疲れを残さないよう休養を十分とる。また、夜更かしを避け、早寝早起きを心がける。
- ◎抵抗力をつけるため、バランスのよい食事をきちんと摂る。

### ★インフルエンザの予防接種について★

インフルエンザを予防する有効な方法として、予防接種（ワクチンの接種）があります。インフルエンザウイルスが体内で増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が起きます。この状態を「発症」といいます。ワクチンには、この発症を抑える効果が一定程度認められています。

しかし、インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対かからない、というものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、また、たとえかかっても症状が重くなることを阻止する効果があります。

#### \*インフルエンザの予防接種はいつ頃受けるのがよいのか？\*

インフルエンザワクチンの有効期限は、接種した（13歳未満の場合は2回接種した）2週間後から5ヵ月程度までと考えられています。インフルエンザは、例年12月～3月頃に流行し、例年1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいです。3年生は受験もあるので、時期をしっかりと考えて予防接種を受けるようにしましょう。

# 11月12日は皮ふの日

## 思春期に多い肌のトラブル

### ニキビ

思春期はホルモンの活動が盛んになり、皮脂がたくさん分泌されるため、ニキビのできやすくなる時期です。また女の子は、生理前になるとホルモンのはたらきでニキビができてやすくなります。正しい対処法を知って、悪化させないようにしましょう。

## ニキビのできかた



## ニキビ予防・悪化防止は正しい洗顔から

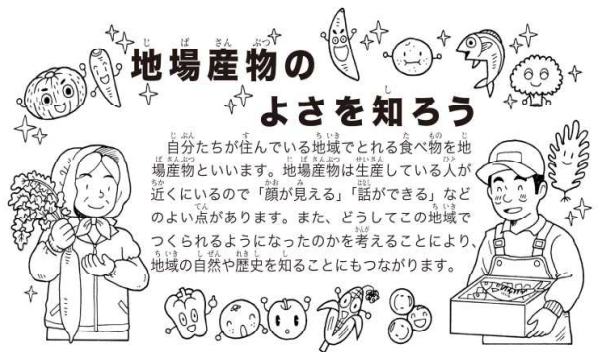
- 1 顔全体をしっかりと洗えるように、ヘアバンドなどを使う。
- 2 蒸しタオルを顔に当てて毛穴を開かせると、汚れが落ちやすい。
- 3 石けんは十分に泡立てる。手のひらと手のひらに空気を入れるようにこすりあわせると、細かく泡立つ。



- 4 ゴシゴシこすらず、泡を転がすようにして洗う。
- 5 たっぷりのお湯を使って、石けんを洗い流す。
- 6 清潔なタオルでふく。
- 7 一日に2～3回を限度として、洗いすぎないように。

## 11月の食育\*日本の自給率は?

食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は約40%（カロリーベース）しかありません。輸入に頼っている食生活で、万が一輸入がストップするような事態が起こると、私たちの食生活は成り立たなくなってしまいます。ですから、地域でつくられているもの、国産のものを大切にしていける必要があるといえます。



## ☆Global Health☆

## 世界の日本食～世界で急拡大する日本食と日本食材～

世界各国で「日本食」がブームとなっている。農林水産省の調査によれば、海外の日本食レストランの数は約8.9万店。前回調査の2013年に比べて約1.6倍と急拡大していることがわかった。ヘルシーなイメージが進進国を中心に関心を集めていることや、2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことなどが、後押ししていると考えられる。

また近年では寿司や刺身などのほかに、ラーメンやカレーなども日本食として人気が高い。

### \*日本食材の輸出量も増大\*

世界的な日本食ブームに加え、政府や自治体などの積極的な販促活動などもあり、日本の食材輸出も伸びをみせている。農林水産省の発表によれば、2014年の農林水産物・食品全体の輸出額は6117億円となり、1955年に統計を取り始めて以来初めて6000億円を突破した。さらなる輸出拡大のために、海外の日本食レストランの活用が有効な施策と考えられている。

参考引用文献：先生のためのほけんだより集 PREMIUM 1、今がわかる 時代がわかる世界地図 2016年版（成美堂出版）

たよりになるね！食育ブック（少年写真新聞社）、厚生労働省 HP、保健室資料