ほけんだより 10月

令和8年 10月 16日
大田区立大森第一中学校
保 健 室

東京都でインフルエンザ注意報が発出されている中，いよいよ明日は音楽祭ですね。
がんばって練習して，のどが痛い という人も多いことと思います。

◎今週に入って，感染症にかかる人が増加しています。

また，気圧や気温が不安定なせいか，頭痛や吐き気を訴える人もいます。

疲れをためないよう，夜は体をしっかり休ませるようにしましょう。

インフルエンザA・コロナが一中でも出ております。予防のための行動を！

いよいよ明日は音楽祭!!

◎体を冷やしてしまう人も増加中。



まだポロシャツ??

朝からお腹が痛い…という人も多いです。

朝晩 気温が低くなってきています。寝ているうちに 体を冷やしているかも…



体が冷えると免疫力は低下します!!



◎明日は全員マスクを着用します！



メリット①
鼻・のどの湿(しっけ)気を保ってくれるので，粘膜の状態がよくなります。

メリット②
飛まつをまきちらしません。

◎基本の手洗い，ていねいに！

食事の前
トイレの後
帰宅時。



石けん ハンドソープを使用することが大事!!

ウラ↓あります。

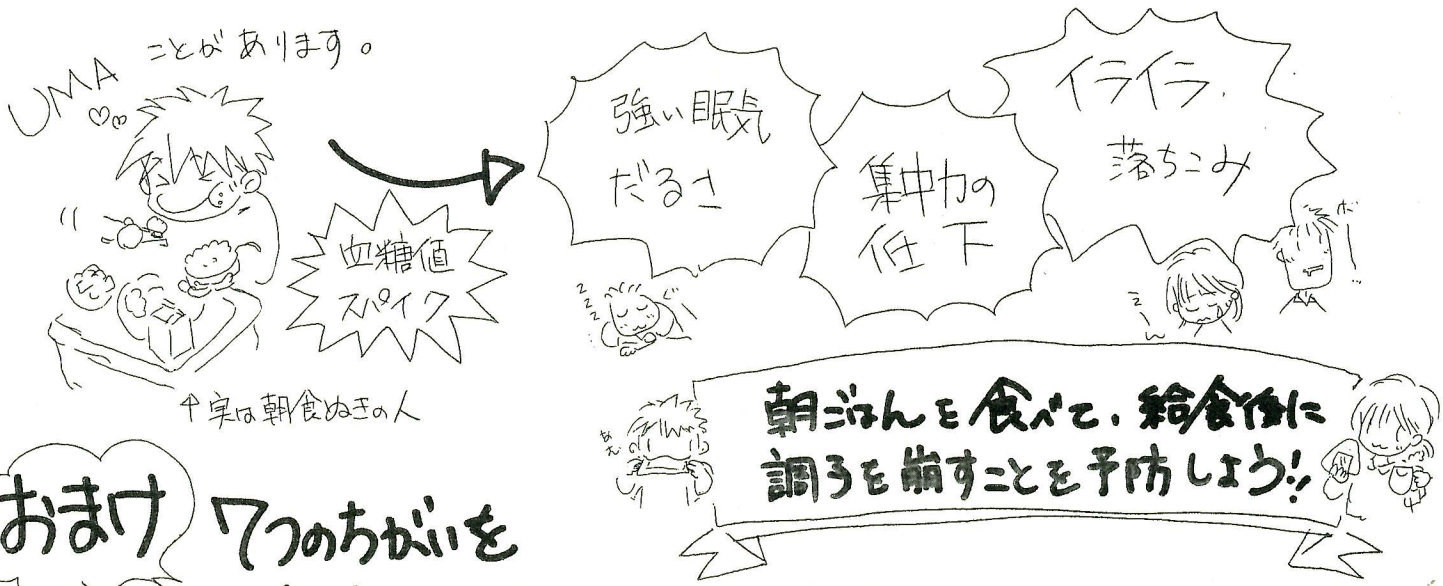
◎ 大田区では 5月・10月は「早寝早起き朝ごはん」月間です。

☆☆ 皆さん、「セカンドミール効果」って聞いたことありますか？

セカンドミール効果とは、

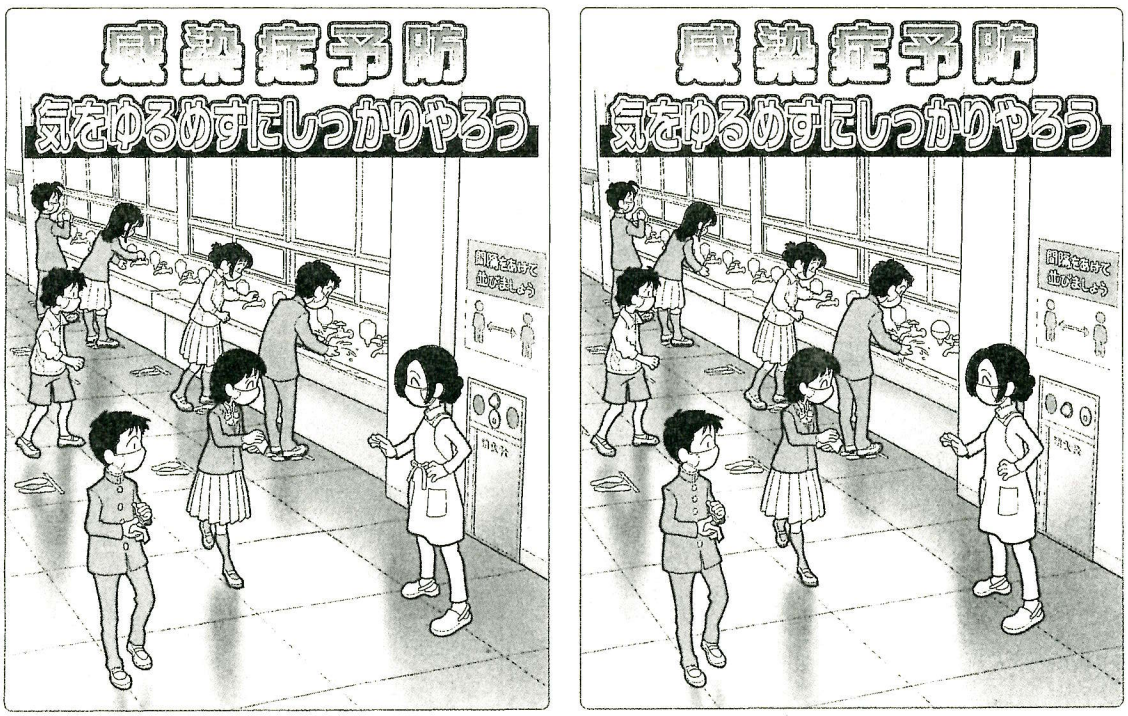
最初の食事（ファーストミール）つまり **朝食** が、
次の食事（セカンドミール）つまり **昼食** を食べた後の
血糖値の上がり方 に影響を与えること。

つまり
朝食を食べずに給食を食べると、血糖値が急上昇し、次のような症状が出ることがあります。



おまけ 7つのちがいをさがしてみてね！

↓答えは右下↓



こたえ…左奥の女子の腕／左奥の男子のシャーツの肩／一番右のロけん液容器／左手前の男子の制服のボタンの数／中央手前の女子のスカートのプリーツ／先生のエプロンのリボン／右はしの消火栓