

ほけんだより

令和8年2月25日（水）第20号 札幌市立簾舞中学校

2月の保健目標
ストレスへの対処
について考えよう

かぜの人が増えています 😞

3連休明けから、発熱を含むかぜ症状でのお休みが増えてきました。札幌市内でもインフルエンザの患者数が増えている状況です。残りの登校日数は、1.2年生が19日、3年生が12日です。今の学年で過ごす残りの学校生活を良い期間にできるよう、体調管理にも気を配っていきましょう。

札幌市における主な感染症の発生動向（札幌市HPより）

疾患名	5週	6週	7週	警報等レベルの基準値 注意報・警報レベル
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎★★★	9.5	11.44	11.0	警報開始8、警報終息4、注意報—
インフルエンザ★★	10.68	19.75	29.32	警報開始30、警報終息10、注意報10
感染性胃腸炎★	6.66	6.94	5.25	警報開始20、警報終息12、注意報—
新型コロナウイルス感染症★	5.52	6.14	5.36	—

※定点当たり患者報告数が、警報レベル★★★・注意報レベル★★、または2以上★の疾患

※最新値は第7週(2月9日~2月15日)

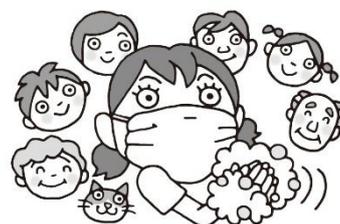
札幌市感染症の発生動向によると、最新値の第7週はインフルエンザの患者数が警報値にせまる勢いで急増しています。

簾舞中学校では、2/25現在インフルエンザの流行はみられませんが近隣の小中学校ではインフルエンザによる学級閉鎖を行った学校もあります。外出から帰った後は、手をしっかりと洗うようにしましょう。



自分の体は自分で守ろう！！

- せき・のどの痛み・くしゃみ ➡ **マスク**を着けよう！
- 寒気 ➡ 熱があるかも？熱を測ろう！
- 体調が辛い ➡ 無理をせず休む！



★このチェックリストはほけんだより第19号にも掲載しました。引き続き感染症対策をお願いします！！

2年生で食指導を実施しました



藤野中学校から栄養教諭の先生で食指導を実施しました。先生は、簾舞中の給食メニューを考えてくれています。

先生に来ていただき、2年生で食指導を実施しました。先生は、簾舞中の給食メニューを考えてくれています。

授業では、食育サイトを使用しながら一日の食事内容でどれくらいの栄養をとれているのかチェックをしたり、給食にはどんな栄養素が入っているのかを学んだりしました。

栄養素 (1日の摂取基準値)	少ない	適量	多い	栄養素 (1日の摂取基準値)	少ない	適量	多い	栄養素 (1日の摂取基準値)	少ない	適量	多い
アタマとカラダのパワー之源 エネルギー [2300kcal]	2070kcal			骨や歯の健康に大切! カルシウム [650mg]	498.5mg			芯やしさを保つ新陳代謝成分 ビタミンC [100mg]	101.17mg	Good!	
腸内などカラダの組織をつくる たんぱく質 [86g]	73.65g	Good!		貧血気味の女性には欠かさない 鉄 [11mg]	7.13mg			骨を丈夫にする働きを持つ ビタミンD [9μg]	4.5μg		
肌の過ぎ注意! ほどよく摂ろう 脂質 [64g]			75.88g	健康を正常に保ち皮膚や私生活の健康を助ける 亜鉛 [8mg]	9.78mg	Good!		血行促進やホルモンバランスを整える ビタミンE [6mg]	6.75mg	Good!	
分解されて脳のエネルギーに 炭水化物 [345g]	290.62g			目や粘膜を丈夫に ビタミンA [650μg]	935.17μg	Good!		造血のビタミン 赤血球の生成に関与 葉酸 [240μg]	366μg	Good!	
整腸効果や生活習慣病予防に役立つ 食物繊維 [18g]	23.1g	Good!		疲れやすい人はきちんと摂ろう ビタミンB1 [1mg]	1.08mg	Good!		健康のためには控えめが◎ 食塩相当量 [6.5g]	6.35g	Good!	
不足すると血圧が高くなることも カリウム [2600mg]		Good!		肌や髪などによい美容ビタミン ビタミンB2 [1.4mg]	1.28mg						

株式会社明治の「食育チェック」は食事内容を入力すると、左図のように栄養素を計算してくれます。ぜひ、家でも使ってみてくださいね。

食育チェックはこちら



✓ 身長を伸ばすには食べることも大切!

みなさんが記入してくれた一日の食事内容と栄養素をもとに、4月に測定した身体測定の結果と食事内容のバランスがとれているかどうか、先生に確認していただきました。(プリントに先生からのコメントが書いてあるので参考にしてみてくださいね。)

2年生では多くの方が「身長の伸びのピーク」を迎えていました。しかし、成長スピードに対して体重の増え方が追いついていない人が多くいました。

みなさんは人生で2回目の成長期を迎えています。この時期に食べる量が少ないと、身長の伸びがストップしてしまったり、女子では生理が止まってしまったりします。

苦手な食べ物が多い、体型が気になる...などそれぞれの悩みもあると思いますが、自分の健康のために「3食バランスよく食べること」にも重きをおいてほしいと思います。



↑栄養素をチェックしている様子



身長伸びと体重のバランスを確認したいという人は、保健室で見ることができます。気になる人は、昼休みや放課後に保健室に来てください。(1.3年生も確認することができます)