



# ヘルスケア出口



令和7年12月2日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

全国的にインフルエンザの感染が広がっており、津奈木町の小中学校でも、先週からインフルエンザにかかる人が増えています。2年生はもうすぐ修学旅行、3年生は入試が近づいています。津奈木中学校のみんなでしっかり感染対策をしながら生活しましょう。



## 一歩ずつ 未来の健康 貯金して

11月17日(月)～21日(金)まで歩数増し増し週間でした。毎回最下位だった職員チームが、初めて優勝しました。平均歩数が1万歩以上だった人は35人で、そのうち生徒は24人(全生徒の約25%)、職員は11人(全職員の約48%)でした。子どもの頃の運動習慣は、学力・心と体に良い影響があり、生涯のにわたる健康づくりにつながります。

順位	チーム	平均歩数
1位	職員	9866歩
2位	3年生	9537歩
3位	2年生	9452歩
4位	1年生	8599歩



パワーアップタイムの様子

### 【個人の部(平均歩数)】

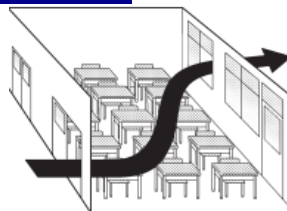
- 1位: 1年本春剛さん(25929歩)
- 2位: 2年伊藤蒼希さん(22982歩)
- 3位: 3年野崎雅貴さん(21554歩)
- 4位: 2年濱田悠伸さん(18582歩)
- 5位: 2年谷口城治さん(17922歩)
- 6位: 2年浦口結仁さん(17356歩)
- 7位: 3年林柚花さん(16267歩)
- 8位: 鶴本優樹先生(16205歩)
- 9位: 2年伊藤陸さん(15833歩)
- 10位: 3年山口杏莉さん(14664歩)

◆歩数計の電池が切れた人は、学年部の先生に知らせましょう。学校で新しい電池を準備します。

◆歩数計が破損・紛失した人は、家庭で新しいもの(メーカー等は自由)を購入してください。

## 窓開けて ウイルス外へ さようなら

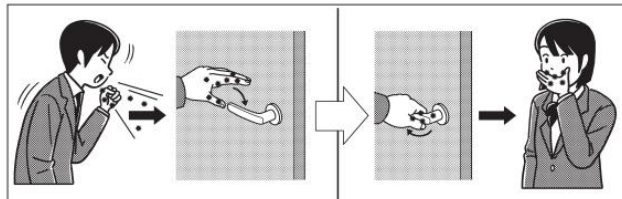
授業中は、対角線上にある窓・ドアを10cm以上開放してください。空気の通り道ができて換気の高まります。窓・ドア側の人風邪をひかないように、上の窓を開けて工夫しましょう。休み時間や給食前は窓やドアを全開にして、しっかり換気することが大切です。



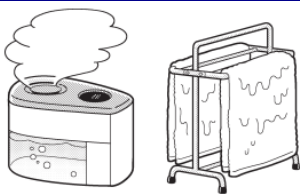
## マスクして 手ピカでウイルス おさらばし



手洗いのポイントは、石けんを使って、30秒以上丁寧に洗うことです。



## 加湿して 潤い増し増し のどご機嫌



冬は空気が乾燥します。空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜（体に入ったウイルスなどと戦ったり、外に出したりするところ）の働きが低下するため、細菌やウイルスに感染しやすくなります。加湿器やぬれタオルなどを使って適切な湿度を保ちましょう。

## コントして コメント欄に 嬉し泣き

11月のスマイル大作戦シートに『ご飯のお友』の感想を書いてもらいました。皆さんの感想が私たち「ご飯のお友」の心の栄養になりました。



3年生は少しずつ卒業が近づいてきて「ご飯のお友」もあと少ししか聞けないと思うと、とても寂しいです。これからも水曜日の放送を楽しみに待っています。



3年生が放送を聞いている様子(7月)

いつも面白くて、ご飯のお友の放送がないときは「ええ〜。」と思うぐらいすごく好きです。

おもしろいだけではなくて、食べ物のことを学べるので、とても自分のためになっています。

とても豆知識が増えるので、聞いていて「すごっ!」という時があり楽しいです。

どんどんグレードアップしていると思います。ティックトックのはやりの曲を使ったりして、楽しく健康や食について学べるから、いつも聞くのを楽しみにしています。

替え歌で食材の説明をされているのがすごいと思います。

友先生がメンバーに入って、時々登場するのでさらにおもしろくなって嬉しいです。もういろいろやっているのにネタが尽きないのがすごいなと思いました。

健康や栄養についていろいろな情報があって新しいことをたくさん学びます。音楽を流したり、時々友先生が登場したりして、とても面白いです。いつも楽しみにしています。毎週、私たちのためにありがとうございます。



水曜日はいつも楽しみです。健康、栄養について学ぶことができる放送です。いろんなモノマネや先生たちの歌がおもしろいです。ご飯のお友、大好きです。

毎週、どんな音楽で始まるのか、友達と予想したりして楽しみにしています。曲に合わせて栄養素を言うのもおもしろくて好きです。

今回は、給食の献立を刑事ドラマ風に紹介してあり、とてもおもしろかったです。また、一つ一つの食材に体を良くする効果がたくさんあることがわかりました。