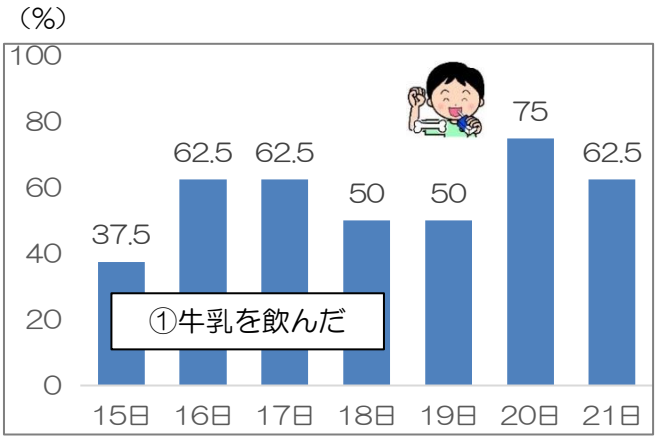
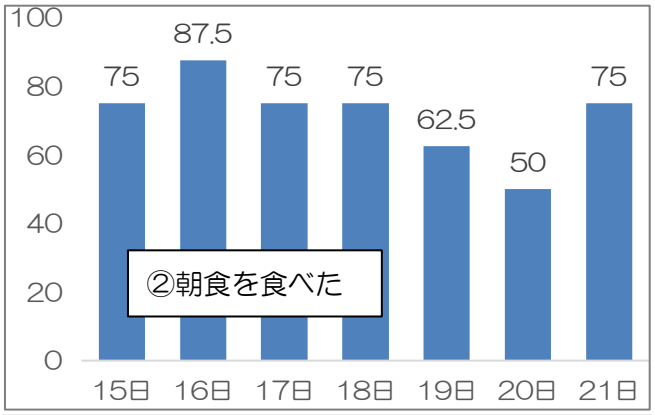
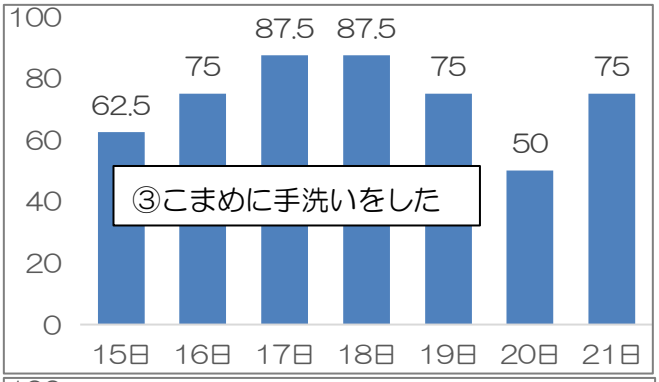
ほけんだより５月

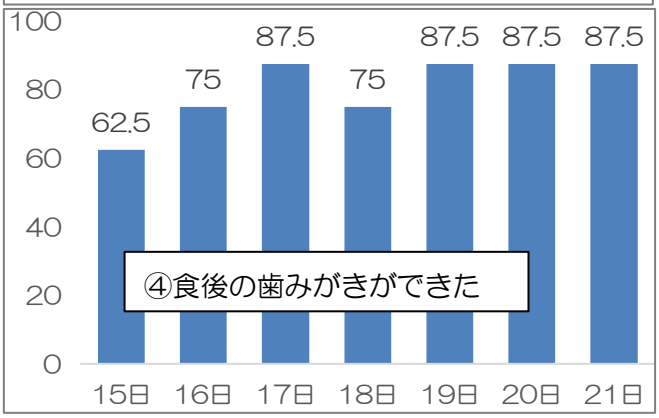
七尾市立七尾東部中学校保健室
令和２年５月
第３号

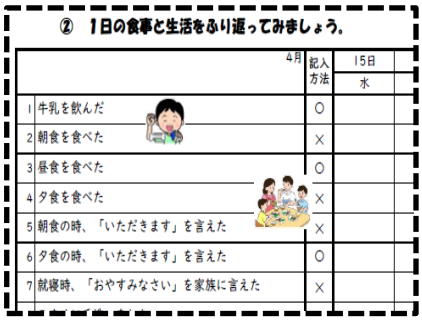
生徒保健委員会の３年生が『１日の食事と生活をふり返ってみましょう』(アンケート)に取り組みました。
期間：令和２年４月１５日（水）～２１日（火）











① 牛乳を飲んだ

小学生から高校生までの成長期はカルシウムの吸収率が一番よい時期です。また、この時期のカルシウム摂取量が、年をとってからの骨量に影響します。１日に摂取したいカルシウムの目標量は男子 900 ㎎女子 750 ㎎です。牛乳１本に 227 ㎎含まれています。

② 朝食を食べた

朝食は 90%を超えていません。１日のスタートは朝食からです。必ず食べましょう。
（昼食、夕食は 100%でした）

【元気に１日を過ごすための　５つのおすすめ】
①あいさつ　②洗顔　③歯みがき　④朝食　⑤検温

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。

手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1 回	約 0.001%（数十個）
	2 回 繰り返す	約 0.0001%（数個）

≪七尾市 HP より≫

③ こまめに手洗いをした

「こまめに手を洗う」ことが大切です。目に見えないウイルスを防ぐ方法は手洗いです。こまめに、ていねいに手洗いをしましょう。

④食後の歯みがきができた

感染症予防のために歯みがきも効果があります。１本１本みがき残しがないようにていねいにみがきましょう

【私たちができること】
- **ハンカチをもつ**
- **手洗い　うがい**
- **咳エチケット**
- **はみがき**
- **えがお**

一人一人の心がけがとても大切です

●休校中、次のことに気をつけよう
⇒勉強　運動不足　友達と会えない　起床時間が遅くなる　ゴロゴロする　ゲームの時間が増えた
これらは、生活習慣の乱れやストレスの原因となります。気をつけましょう。

●休校になり気づいたことがありましたか？
- 計画を立てないとダラダラとすごしてしまう。
- 人との関わりが減っている。コミュニケーションの大切さに気づきました。