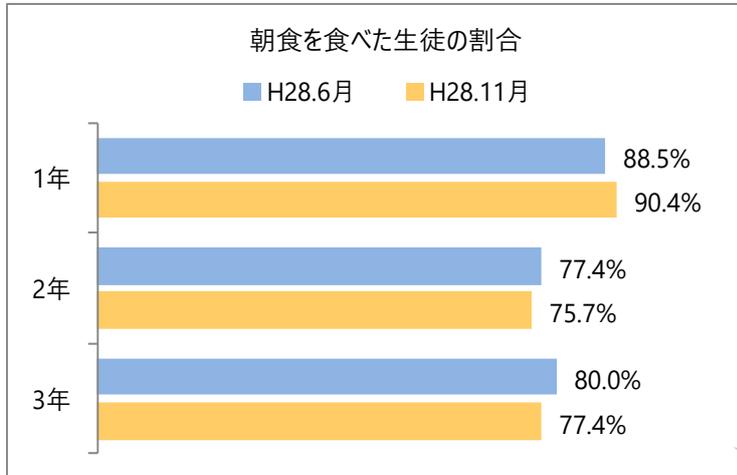


朝食について見直そう週間運動アンケート結果

1 1月1日から1週間、朝食について見直そう週間運動にご協力いただきありがとうございました。
最終日の7日に実施しましたアンケートの結果ができましたので、お知らせいたします。

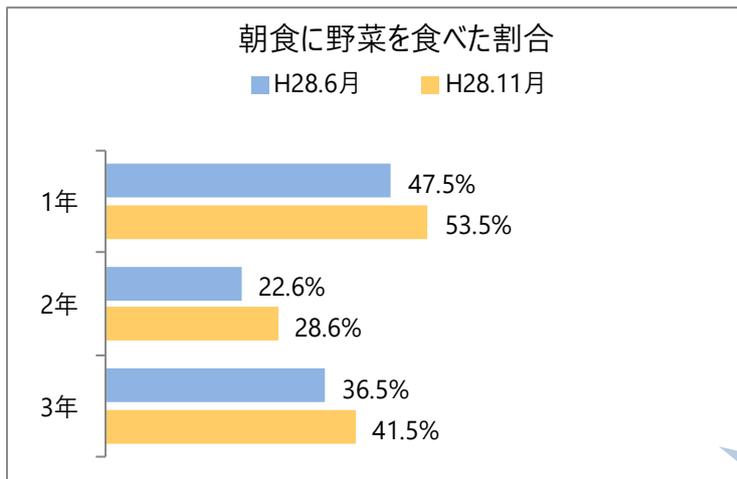
1 今日の朝、朝食を食べましたか。



- 男女別では、男子が80.2%、女子が81.9%でした。
- 学年別では、1年生が最も多く、2,3年生になると食べてこない人が増えるようです。
- 昨年と同じ時期の朝食摂取率は2年生が85.7%、3年生が77.5%でした。

朝食を摂っている人はこのまま頑張っ
て続けよう。

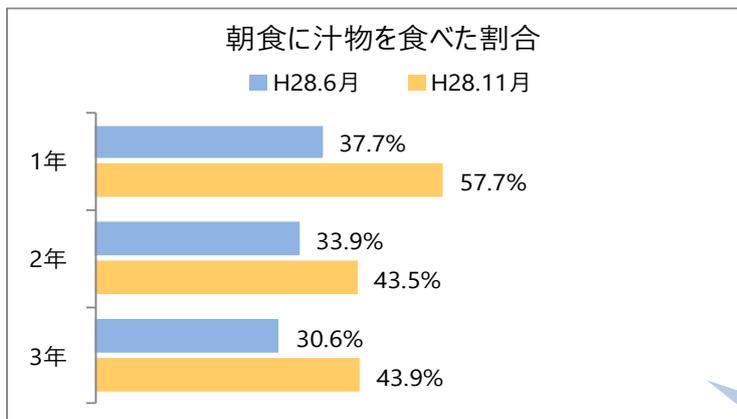
2 朝食に野菜を食べましたか。



- 全体では、41.3%の人が野菜をとっていました。
- 男子は39.4%、女子は43.0%で、女子の方が野菜を食べてくる割合が少し高いようです。
- 学年別にみると、1年生が多く、2,3年生になると少なくなるようです。

バランス良く野菜を食べると、便秘解
消や肥満の防止にもなります。

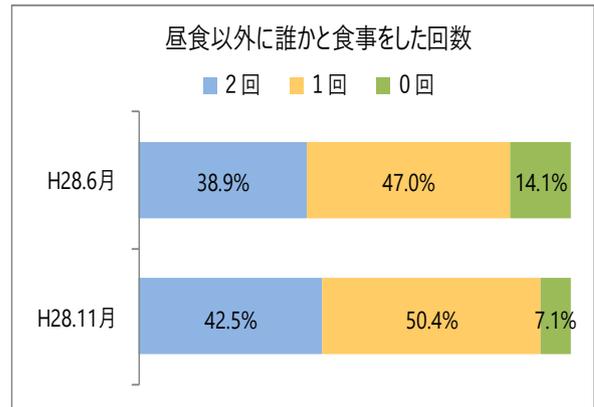
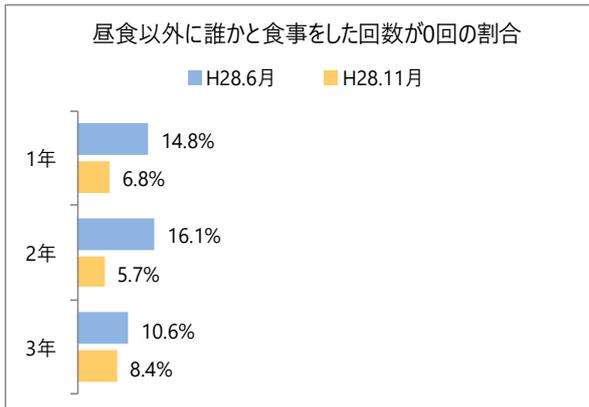
3 朝食に汁物は食べましたか。



- 全体では48.2%の人が汁物を食べていました。
- 男子は50.9%、女子45.6%の人が汁物を食べており、男子の方が多く摂っているようでした。
- 6月に比べるとどの学年も増えていました。

寒い季節は、あたたかい汁物で体の中
から温めよう。

4 昼食以外誰かと食事をした回数は何回ですか。



- 6月に比べどの学年でも昼食以外一人で食べていると答えた生徒が減少していました。
- 2回、1回と答えた生徒がそれぞれ6月より増えていました。

なぜ、インフルエンザなど体調を崩しやすい季節です

気温が低く、空気も乾燥している日が増えてきました。他の地域では、インフルエンザにかかっている人が増えていたり、感染性胃腸炎やマイコプラズマ肺炎など感染症の流行がみられるようになってきました。

感染症にかかりにくくするために大切なことは

- 手洗いうがいをする
- 規則正しい生活をして免疫力をつける
- こまめに換気を行う

などです。

これらを意識して、感染症にかからないように気をつけて過ごしましょう！

免疫力を高めるポイント

食事

バランス良く、3食きちんととることが大切！

睡眠

夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとうろう。

運動

適度に体を動かすことでストレスの解消にも！

体温

体温が低いと抵抗力もダウン…。お風呂などで温まろう！

笑顔

なんと笑うだけで免疫力アップ！いつも笑顔を忘れずに。

マナーです、「せきエチケット」を心がけて

「せきエチケット」って？

口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか？ なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人につかないようにするためのマナーです。

こんなことに気をつけよう

- 症状があるときは、マスクをつける**
せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。
- 腕で口や鼻を覆う**
せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。

体調を崩してしまったら・・・

- 体を温める
- はやめにしっかり休養をとる
- 消化のよいものを食べる
- 水分補給も忘れずに
- 熱が高い、吐気、下痢などの強い症状の時は受診する

咳やくしゃみのでる人は
こちらも忘れずに！