

# 保健だより



佐賀県立伊万里実業高等学校  
佐賀県立伊万里商業高等学校  
保健室令和2年12月11日発行

## 朝食の栄養を考えよう

最近、保健室を利用する生徒の中に、「朝食を食べていません、長く寝ていたいから・・・。」こんな返事をする人が何人もいて驚きます。しかも、運動部活動に属している。栄養の大切さ、分かっていますか？今が一番の成長期。高校生15歳～17歳の一日の必要栄養所要量は男子**2850kcal**、女子**2300kcal**です。運動量が増えればもっと多く必要となります。3食のうちの一食を抜くとその分の栄養量が未摂取となってしまいます。では、どれくらい摂取できなくなるのか考えたことはありますか。

### 和食

### 洋食

(キロカロリー)

ごはん+味噌汁+納豆=375Kcal

ジャムトースト+牛乳=409kcal

ごはん(235)味噌汁(40)納豆1パック(100) ジャム(40)食パン1枚(185)バター(50)牛乳200(134)

これを基本にして口にしたものを足していけば自分の摂取カロリーが推測できます。3食の理想の比率は「3:3:4」です。従って、**理想の朝食**は男子が**855kcal**、女子は**690kcal**となります。健康な体をつくるのに**欠食**はもつてのほか。朝食を抜く生活を長く続けることは健康被害(心筋梗塞、脳卒中、肥満、糖尿病など)をもたらすという研究結果があります。健康維持のため、しっかり朝食をとって一日をスタートさせましょう。

## 新型コロナウイルス情報

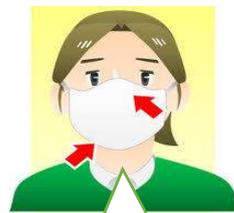
他県では新型コロナウイルスによるクラスターが学校で発生。佐賀県は感染リスクの高い地域への部活動の県外交流自粛を決めました。全国の感染者は一日2000人を連日超え、医療の現場がひっ迫する県も出ています。ウイルスを持ち込まないよう、今こそ各人が意識して感染予防行動を徹底しましょう。

Q 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化しやすいのはどんな人でしょうか。

資料)厚生労働省

A 新型コロナウイルスと診断された人のうち重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある人です。

重症化のリスクとなる基礎疾患には、慢性閉そく性肺疾患(COPD)、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満【BMI30以上】があります。また、妊婦や喫煙歴なども、重症化しやすいか明らかではないものの、注意が必要といわれています。



いつでもマスク!

### 30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

上段・・・年代、下段・・・重症化率

10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
0.5倍	0.2倍	0.3倍	1倍	4倍	10倍	25倍	47倍	71倍	78倍

内閣官房新型コロナウイルス感染症対策室の報告から

○野外で歩いたり、十分に換気がされている公共機関での感染は限定的

○新型コロナウイルスの伝播は、主に「クラスター」を介して拡大することが分かっています。そこで

初音ミク 「5つの場面に気をつけよう」が発表されました

## 「5つの場面」に気をつけよう

- 1 飲酒を伴う懇親会
- 2 大人数や長時間の飲食
- 3 マスクなしでの会話
- 4 狭い空間での共同生活
- 5 居場所の切り替わり

換気を良くして三密を避けよう!



いつでもマスク  
手洗い・消毒忘れずに!

Art by Xlina © Crypton Future Media, INC. www.piapro.net 初音ミク

学校には、マスクを外す場面があります。  
ランチ時  
体育時  
部室などの更衣時  
飛沫に気をつけましょう。

## ECOプロジェクト ご協力ありがとうございます。 空コンタクトレンズのケース回収

伊万里実業高校（商業キャンパス）は昨年、秋から回収活動をしています。

トイレ前、職員室前に回収ボトルを設置中です。程なく満杯になりますので、HOYA（株）アイケアカンパニーへ送る予定です。

コンタクトレンズの空きケースは、メーカー問わず全てリサイクルに適した素材です。ゴミとして燃やしてしまうのではなく、リサイクルすることでCO<sub>2</sub>排出量を削減します。

また、リサイクル業者に買い取ってもらった益金はアイバンクという角膜移植を待つ方への寄付に活用されます。

引き続き回収への協力をお願いします。

## あなたの吸う、その空気 新鮮ですか？

「教室の空気が気持ち悪い・・・」という声がありました。寒くなると窓をあげることを嫌がるクラスメートがいるという話です。そんなことを言っている場合ではありません。コロナ禍そしてインフルエンザの恐れもあります。何はともあれ換気は絶対してください。窓に近い人は率先して換気をしましょう。ウイルスの浮遊、40人の呼気による二酸化炭素量の増加などにより空気が汚れてきます。

- ①教室の入口、窓2か所以上の常時換気
- ②休み時間は全窓換気をしましょう。

自宅でも学校でも換気の徹底をお願いします。換気することで部屋の湿度を上げることにもなります。

