

# 保健だより 12月



令和7年12月1日  
徳之島高等学校  
保健室

暦の上では冬真っ只中ですが、涼しく心地良い秋晴れが続く今日この頃です。季節の変わり目とあって、体調を崩している生徒がちらほらいます。県内全域を見ても、急性呼吸器感染症やインフルエンザの新規感染者数がここ数週間右肩上がりが増加し続けている状況です。これからもっと寒くなってくると、手洗いや換気が不十分になりやすく、一気に感染症が流行しやすくなります。2年生はもうすぐ修学旅行、3年生は受験を控えている人も多いでしょう。みなさんそれぞれ、当日に万全の状態で臨めるよう、日頃からの感染症対策を特に心掛けていきましょう。



## スクールカウンセリング日程

実施日：令和7年12月18日(木)

場所：本校小会議室2

相談時間：1人あたり50分程度

今年度8回目のスクールカウンセリングです。前回より、カウンセラーの先生の勤務時間の変更があり、相談可能時間帯は2限目～6限目まで(9:00～15:30)となっています。昼休み時間(12:35～13:15)の相談も受け付けていただいておりますので、申込みをお待ちしております。なお、今回は3限目に2学年向けのSOSの出し方に関する講話を実施予定です。

## 12月1日は「世界エイズデー」

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したものです。

今年のキャンペーンテーマは、



**U = U 検出されない = 性感染しない**

Undetectable = Untransmittable

です。

正しい知識の理解と感染予防、感染者の人権尊重について考える機会としましょう。

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



# 食育に関する講話 Q&A

～本校生徒の質問より～

先月の保健だよりに掲載しました、10月に行った株式会社明治の長廣睦子様による講話「朝食改革でパフォーマンスアップ!」を受講してのみなさんの質問・感想を講師の先生にお伝えしたところ、以下のように丁寧な回答をいただきました。

株式会社明治のホームページは、子どもから大人まで幅広い年代に有効な情報が盛りだくさんであり、成長期のお子さんを持つ保護者の皆様に大変参考になる内容も掲載されています。生徒、保護者の皆様、ぜひ参考にしてみてください。

## Q1. 筋肉をつけたいのですが、おすすめのレシピはありますか？

A1. 食事は、①主食②主菜③副菜④果物⑤牛乳・乳製品をバランス良く摂るように心掛けましょう。

筋肉を作る材料であるたんぱく質は、1日に体重1kgあたりで1.5g以上が目標です。(運動部に所属している人は2.0g以上)

ただし、たんぱく質を多く含む食品は同時に脂質も多く含む場合があるため、注意しましょう。

明治食育ホームページの高たんぱくレシピ特集も是非ご覧ください。

→<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/shokuikurecipe/feature/students0200/>



## Q2. どんな朝食を摂ればバランスよく栄養を摂れるのか知りたいです。

A2. 食事は、①主食②主菜③副菜④果物⑤牛乳・乳製品をバランス良く摂るように心掛けましょう。

忙しい朝は、牛乳やヨーグルト・チーズ等の乳製品や、豆腐、納豆、卵、ハムなど調理の手間がかからない食材を活用すると便利です。

パンに野菜・ハム・チーズを乗せたピザトーストなどもおすすめです。

明治食育ホームページの朝ごはんレシピ特集ページも是非ご覧ください

→<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/shokuikurecipe/feature/breakfast/>



## Q3. 朝食は何時に摂るのがベストですか？

A3. 明治としておすすめしている時間はありません。

起床後1時間以内を目安に朝食を摂ることで胃腸を目覚めさせ、体内時計を整えるとも言われているようです。

## Q4. サプリメントでも栄養が摂れますか？

A4. サプリメントは食事では補えない栄養素を補助的な役割で摂取するためのものです。

食品だけでは摂取が難しい栄養素を手軽に補う事ができる一方、過剰摂取する恐れもあります。

また、安全性や効果が明確でない場合もあります。

使用する場合は1日あたりの摂取量や摂取のタイミングをよく確認しましょう。

株式会社明治西日本支社企画部

ダイレクトリレーションー課 管理栄養士 長廣睦子 様 より

