

# 保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

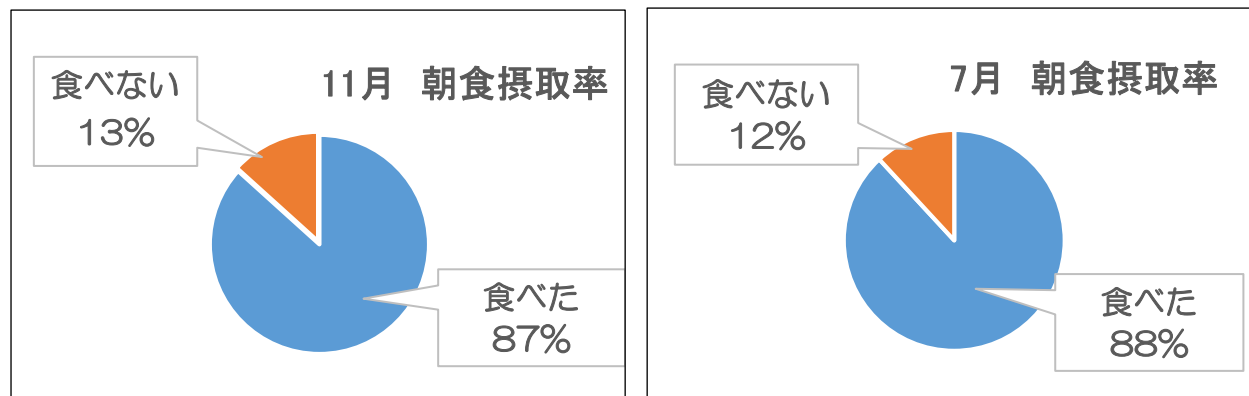
2022.12 福島工業高校 保健室

## 第2回朝食に関するアンケート結果

11月14日(月)～18日(金)を「朝食について見直そう週間」とし、最終日に実施した朝食摂取状況調査の結果は次のとおりです。

回答者総数 **616人**

1 朝食は食べましたか? **はい 534人 いいえ 82人**



2 食べ方に関する項目 【 】内は7月数値 ( )内は前年度数値

(1) 朝食に野菜を食べましたか?

はい 43.1% 【49.4%】(52.9%)  
 いいえ 56.9% 【50.6%】(47.1%) →野菜を食べなかった人が半数以上。

(2) 朝食に汁物(飲み物は含まない)を食べましたか?

はい 49.4% 【39.8%】(39.4%)  
 いいえ 50.6% 【60.2%】(60.6%)

朝食に味噌汁やスープを食べた人

(3) 昼食以外に誰かと食事をした回数は何ですか?

2回 33.3% 【45.1%】(46.1%)  
 1回 42.7% 【39.2%】(42.1%)  
 0回 24% 【15.7%】(11.8%) →1人での食事が増加。

今回の結果では、昨年度や今年度の7月よりも、朝食を食べたと回答した人の割合が下がりました。(令和3年度福島県全体摂取率96.8%、高校値91.6%)自身の体調をよい状態に保つために、できるところから朝食の充実を心がけてみてください。朝食は、体温を上昇させたり、脳にエネルギーを補給するなどの働きをしてくれます。

## 新型コロナウイルスだけじゃない!! 冬の感染症に気を付けよう

### インフルエンザ

主に冬に流行する感染症...

| 症状  | 感染経路   |
|---|--|
| <p>冬季に流行</p> <p>全身症状</p> <p>急激</p> <p>高熱(38℃以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水</li> <li>● 全身倦怠感、食欲不振</li> <li>● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など</li> </ul> <p>インフルエンザウイルス</p> | <p>その1: ~飛沫・空気感染~</p> <p>その2: ~接触・経口感染~</p> <p>出席停止期間は、「発症した後5日を経過かつ解熱した後2日を経過するまで」です。医療機関でインフルエンザと診断された場合は、学校にお知らせください。今年はインフルエンザの流行が予想されているそうです。コロナウイルスと同様に、感染症予防を徹底しましょう。</p> |

## 感染性胃腸炎(ノロウイルス)

| 症状   | 感染経路   |
|--|--|
| <p>冬季に流行</p> <p>24~48時間の間</p> <p>発熱(37~38℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 下痢 ● 吐き気</li> <li>● 腹痛 ● 脱水症状 など</li> </ul> <p>ノロウイルス</p> | <p>ノロウイルス</p> <p>経路1: 食品 (生や加熱不十分な二枚貝)</p> <p>経路2: 食品</p> <p>経路3: まわりに飛び散る</p> <p>経路4: 手</p> <p>腸内で増殖</p> <p>便 汚物</p> <p>下水</p> <p>手</p> <p>河川・海</p> |

気を付けるべき感染症は多くありますが、基本的な対策は同じです。手洗いうがい換気!