

ほけんだより



天草中学校ほけんだより第25号

令和3年1月8日(金)

文責：養護教諭 荒木 夫美恵



令和3年になりました。今年もよろしくお願
いします。今年も健康に過ごしましょう。
冬休みの間に生活リズムが崩れた人が多いよう
です。正しい生活習慣がみなさんの健康を作り
ます。この3つを必ず守って生活しましょう。

- ① 朝は決まった時間に起きる
- ② 朝ご飯を食べる
- ③ 23時までには寝る。

身長と体重を測定します。2週間ぶりに会
う生徒の中には大きくなったかな?と感じ
る人もいたので、どれだけ成長しているか
楽しみですね。

★★★ 1月身体測定日程★★★

- 1月12日(火) 昼休み・・・3年女子
 - 1月13日(水) 昼休み・・・3年男子
 - 1月14日(木) 昼休み・・・2年生
 - 1月15日(金) 昼休み・・・1年生
- 面接練習等で都合が悪い人は、朝自習時間
に実施をします。お知らせください。

新型コロナウイルスが猛威 を振るっています。

先日1都3県に緊急事態
宣言が行われました。熊本で
も感染者は増え続けていま
す。一人一人の感染予防活動
が重要です。

- 30秒手洗い
- 常時換気
- マスク着用
- 人混みを避ける
- 発熱や風邪症状がある
ときには学校に連絡し、自宅
で安静にする

コロナ禍でできないことも
増えていますが、できるよう
になったこともあるはずで
す。世界各地ではこの感染症
が拡大しないように頑張り
ている人がいます。この事態
に対応してくれている全て
の人に、ねぎらい・敬意を払
えるようになりたいですね。

クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける。
毎日の過ごし方で、アップ
したりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち?

食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめ。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか? それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答えはB

ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB

合言葉は「お・か・め・クリーム」



空気が乾燥するこの時期は、肌もカサカサと乾燥しがち。
「お・か・め・クリーム」でケアしよう！

お	お風呂は ぬるめで短時間	▶ 熱いお湯や、長時間の入浴は肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥しやすくなります。温度は39～40℃、湯船につかる時間は15分ほどを目安に。
か	加湿器で 湿度を50～60%に	▶ 暖房の効いた室内は乾燥しがち。加湿器がない時は、ぬれタオルや水を入れたボウルを置いて。
め	綿の肌着を	▶ アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保湿性のある綿のものがおすすめ。
クリーム	クリームで 保湿	▶ お風呂あがりなどに、クリームを薄く、まんべんなくのばして保湿を。



予防のキホン! 手の洗い方

いよいよ冬本番。この季節、とくにわたしたちを苦しめるやっかい者といえば『かぜ・インフルエンザ』。加えて、お腹の痛みや下痢、吐き気を起こす『感染性胃腸炎』の流行も大きな問題になっています。

これらを予防するためには、まず手洗い。でも、普段のみなさんの様子を見てみると、しっかりできている人のほうが少ないようです。正しい洗い方を覚えて、実行して、冬を元気にすごしましょう!

1



両手のひらを合わせてよくこする

2



手の甲を反対の手でのばすようにこする

3



指先とつめの間をていねいにこする

4



指の間を、両手を組み合わせるように洗う

5



親指をもう一方の手でねじるように洗う

6



手首をもう一方の手でねじるように洗う

- 洗うときは石けん(ハンドソープ)を使い、よく泡立ててください。泡を手の全体にまんべんなく行き渡らせることが大事です。



- 洗い終わった後は、きれいなタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取りましょう。服でふいたり、ふかずに乾かしたりしてはいけません!