



R3.1.8 宇和島南中等教育学校 保健室

新しい年の始まり、3学期の始まりです。今年の干支は丑です。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり、しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

## 新型コロナウイルス感染症予防について(今一度、基本的な感染症対策の再確認を！)

○感染源を絶つこと  
朝の検温、健康観察、発熱や風邪症状あるときは、自宅で休養

○感染経路を絶つこと  
手洗い  
咳エチケット  
清掃・消毒

○抵抗力を高めること  
十分な睡眠  
適度な運動  
バランスの取れた食事

新型コロナウイルスの接触感染は、ウイルスの付着した手指で目、鼻、口を触ることにより感染します。接触感染を避けるには、手洗いの徹底がポイントです。基本的には流水と石けんでの手洗いをを行います。手指消毒は、石けんでの手洗いができない際に補助的に用います。

☆登校したら、まず手洗いをして教室に入りましょう。

☆教室に入るとき、食事の前、トイレの後、共用の物を触った後等こまめに手を洗うことが重要です。(手洗い後は、清潔なハンカチ等で拭きましょう。)

## 環境衛生検査を実施しました

学校薬剤師の井上貴博先生に、教室の換気状況を調査していただきました。



芸術教室は、常時、教室の四隅の窓を開けていました。



卓球場も実施していただきました。卓球は、風の影響を受けやすい競技なので、練習中の窓の開放は難しいです。そのため、休憩時間に、すべての窓を開放して換気をしていました。

また、冬期セミナー中、4年生の教室を中心に換気状態をCO<sub>2</sub>モニターで保健委員と計測しました。授業中、上部四隅の窓を開けていますが、50分間の授業を実施した後は、学校環境衛生の基準である二酸化炭素濃度1500ppmは下回っているものの、換気状態が良好とされる1000ppmは超えていました。

休憩時には、100秒間、すべての窓を開けて換気を行いましょ。

# 寒い冬を元気に過ごすために

## 1 体を温める食事の工夫

栄養バランスの取れた食事を基本に、冷えが気になる時は身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に身体がほてっている時は身体を冷やす食材をとります。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手に取り入れましょう。また、肉や魚類等に多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシヤモやたらこ、アボガドやアーモンドに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。



## 2 生活習慣のポイント

<身体の隅まで血液を届けるために>

- 身体を締め付けにくい衣服や靴を着用しましょう。
- 入浴は、38~40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかるようにしましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。

<自律神経を整えるために>

- 十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。
- 歩く習慣やストレッチなど、適度な運動を取り入れましょう。筋肉量のアップにもつながります。

## 3 着衣の工夫ポイント

- 腹巻…お腹を温めることは臓器を温めることであり、便秘の解消にもつながります。
- 肌着…肌にフィットするものを、1枚着るだけで体感温度が約1度アップします。
- スパッツ…冷えやすい下半身を温めます。
- マフラー、レッグウォーマー…首や足首など、「首」と付く部位には動脈が体表近くを走っているため、少し温めるだけでぽかぽか感を得られます。



## 6年生の皆さんへ

いよいよ受験本番です。体調を整えてこの時期を上手に乗り切りましょう！

★睡眠時間はしっかり確保：睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。だらだらと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう。

★不調の時は思い切って休養！：「なんだか体も心も疲れているな～」と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。無理しすぎないことが体調管理のポイントです。

