

R 4. 1. 12 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。今年の干支は寅です。寅年は春が来て根や茎が生じて成長する時期、草木が伸び始める状態だとされています。皆さんが、日々取り組んでいる学習や部活動等の成果が徐々に発揮できるようになっていく年になることを期待しています。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確認を！)

年明けから、愛媛県内でも新型コロナウイルス感染症の感染者が確認されています。今一度、基本的な感染症対策を確認して、実践しましょう。

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

○感染経路を絶つこと
こまめな手洗い
マスクの正しい着用
換気 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

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。

からだを冷やす食材	中庸の食材	からだを温める食材
<p>夏季が旬のもの、 熱帯でとれるもの、精製された食品、 加工食品など。</p>	<p>玄米 とうもろこし そば あわ ひえ もち</p> <p>からだを冷やしも、 温めもしない中間の たべもの</p>	<p>寒冷な季節や地方でとれるもの、 根菜類、発酵食品など。</p>

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>

- 身体を締め付けな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ないようにしましょう。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。

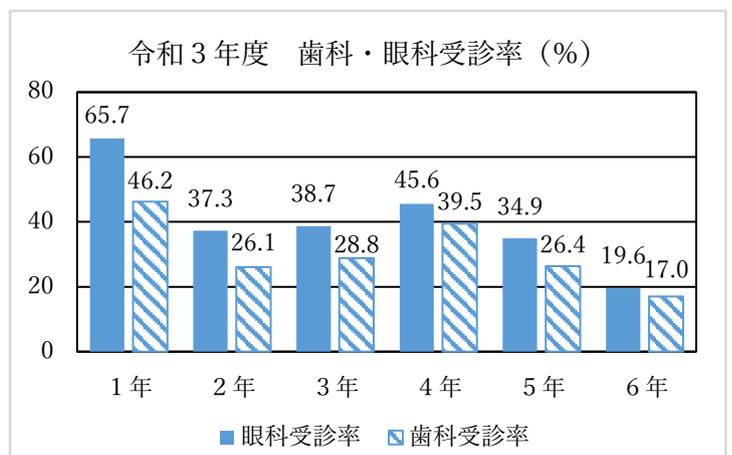
3 着衣の工夫ポイント

- 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。

受診は済みましたか？

3学期は、次の学年の0学期ともいわれ、4月から学習や部活動に思いっきり取り組める準備をする期間であると言われています。右のグラフは令和4年1月5日現在の本校の受診状況です。歯科・眼科の受診が済んでいない人は、専門医で診ていただき、万全の状態にして、新たな学年に進みたいものです。

既に受診を終えている人は、学級担任・ホームルーム担任の先生へ受診報告書を提出してください。



野鳥との接し方について

愛媛県内で高病原性鳥インフルエンザが発生しました。野鳥との接し方については、次の点に気を付けてください。

- 同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡している場合には、近くの都道府県や市町村役場に連絡してください。
- 死亡した野鳥など野生動物の死亡個体を片付ける際には、素手で直接触らず、使い捨て手袋等を使用してください。
- 日常生活において野鳥など野生動物の排泄物等に触れた後には、手洗いとうがいをしていただければ、過度に心配する必要はありません。
- 野鳥の糞が靴の裏や車両につくことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれる恐れがありますので、野鳥に近づきすぎないようにしてください。特に、靴で糞を踏まないように十分注意して、必要に応じて消毒を行ってください。
- 不必要に野鳥を追い立てたり、捕まえようとするのは避けてください。

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。

