

保健だより



第12号

令和5年1月13日(金)

文責:西会津中学校 養護教諭 新妻 正子

1月保健目標

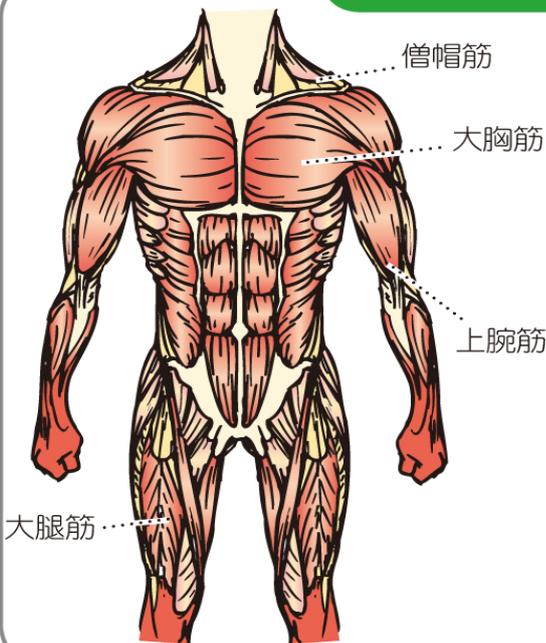
寒さに負けない強い体をつくり、免疫力を高めよう

本年も、各種感染症予防を引き続き、お願いします。基本的な予防策としては、手洗いうがい、マスク着用などがありますが、日頃から規則正しい生活リズム「早寝・早起き・朝ご飯」で免疫力を向上させることが、何よりも感染症対策の土台となります。

また、筋肉を鍛えると循環が良くなり、免疫力もあがり感染症予防に有効です。部活動でのトレーニングなど日常に筋トレを入れるなどして、意識的に体を鍛えてウイルスと戦える体をつくりましょう！

「筋肉」をきたえよう！

おもな筋肉



僧帽筋

首～肩～背中の上部にかけて広がる筋肉。この筋肉を鍛えると肩こりが改善します。

大胸筋

胸部の大きな筋肉。水泳など腕を使うスポーツでよく発達します。

上腕筋

腕の筋肉。内側の筋肉を鍛えると力こぶができます。

大腿筋

ウォームアップでこの筋肉を温めると体が動きやすくなります。

筋肉を強化する3つのポイント

強くしたい部分に刺激を与える



無理をせず、少しずつ回数を増やしていきましょう。

体に必要な栄養をしっかりとる



筋肉が育つためには、たんぱく質がとても重要です。

休養をとって、疲れを回復させる



規則正しい睡眠時間が、成長の基本です。

★夜は早く寝て睡眠を十分にとりましょう★

子どもたちの体調不良の原因として、睡眠不足があげられます。ゲーム時間や動画の視聴が多く、睡眠時間が削られている生徒もいるようです。

睡眠不足は、成長ホルモンの分泌の低下やイライラするといった感情の不安定さもまねきます。22:00には寝て8時間の睡眠が成長期には必要です。ご家庭で、就寝前の過ごし方を見直して、睡眠時間を確保させるように声かけをお願いします。

寝る前のすごしかたを確認しよう！

寝る前に
食べない



おなかがいっぱいだとなかなか眠れない
うえ、おいしく朝ご飯が食べられません。

ゲームは
遅くまで
やらない



寝る前までゲームを
していたりテレビを見ていると、脳が興奮
していて寝付きが悪くなります。

同じ時間に
寝る



いつも決まった時間に寝るようにしよう。

静かな音楽を流す



寝るとき静かな音楽などを流すのも効果的。

暗くする



ぐっすり眠るために部屋を暗くしよう。

寝る直前は
熱いお風呂に
入らない



寝る前に入るお風呂はぬるめにして。

～ 保健室よりお知らせ ～

日頃より、生徒たちの健康管理にご協力いただきありがとうございます。今後も、登校前の健康観察をお願いします。発熱などの風邪症状が出た場合は、登校を控え、医療機関へ相談や簡易検査の実施をするなどの対策をお願いします。また、その際には必ず、学校へ欠席連絡や状況の報告をお願いします。

健康観察強化のお願い！

(1) 朝、検温・健康観察を実施する。

(37.0℃以上、咳、のどの痛み、鼻水等の風邪の症状がみられた場合、学校に連絡をし、無理をせず家で様子を見ること。) ※体温については、平熱との比較をし、風邪の症状等をみて判断する。

(2) 学校生活を開始する前までに、マウスプロを使用し、Googleクラスルーム「保健室」から体温等を入力する。

(感染者が出た場合、状況把握のための重要なデータとなります。)

なお、登校後に発熱等の風邪の症状が見られた場合、すみやかに早退の連絡をさせていただきますので、お迎えのご協力をお願いいたします。