



令和4年度
滝ノ水中学校
保健室

寒さが本格的に厳しくなってきましたね。気温が低い状態は、風邪、インフルエンザなど感染症のウイルスにとって、好ましい環境です。また、体温が1℃下がると免疫力が30%ダウンするといわれています。体温をあげる生活習慣を心掛け、感染症に負けない体をつくりましょう！

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



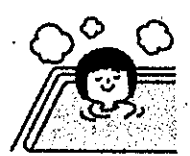
朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



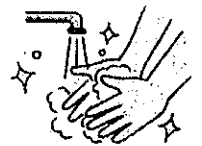
しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



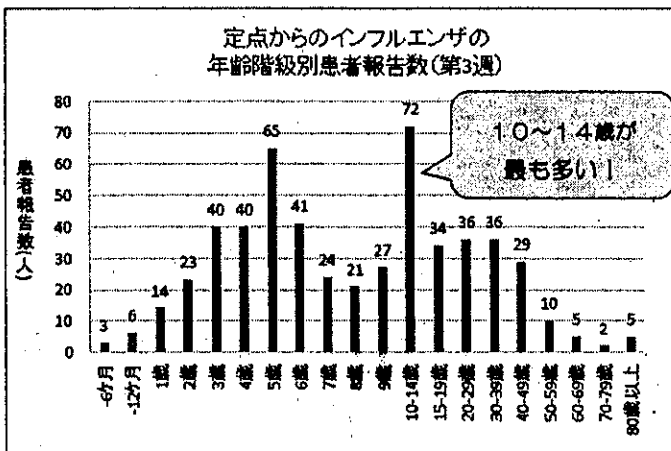
シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。



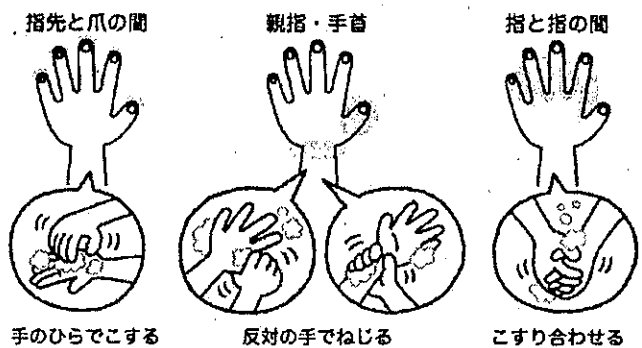
クラス対抗！手洗いWeek！を開催します

2月13日（月）～17日（金）に保健委員会による「クラス対抗！手洗いWeek！」を行います。登校後の手洗い、ランチ前の手洗いをできたかどうか、保健委員がチェックをします。5日間の実施率が最も高かったクラス（各学年1位）には、表彰を行います。

今年は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザもじわじわと流行してきています。また、名古屋市のインフルエンザ患者数（1月第3週）で一番多い年代は、10～14歳となっています。まさに中学生の皆さんです。今一度、普段の手洗いを見直して、感染症を予防しましょう！



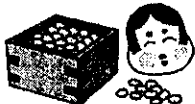
洗い残し多発！手洗い要注意ポイント



「チョコ」っと「豆」知識

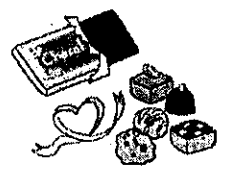
2月3日は節分、2月14日はバレンタインデーですね。この時期に食べる機会の多い、チョコレートと豆（大豆）。実は、どちらも健康に良い優れた食品です。

大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富で、その他にも食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミン（E・B1）など、様々な栄養素が含まれています。



チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧低下、動脈硬化予防、肌の老化予防、アレルギーの改善などの効果があります。他にも、疲労回復、集中力アップも期待できます。

※市販のチョコレートには、砂糖がたくさん入っていて、カロリーが高いものが多いので、食べすぎには注意！



心が疲れていませんか？

心配なことや不安なことがあると、心も疲れ、具合が悪くなったりします。体と心には強いつながりがあるため、食欲がなくなる、眠れなくなる、頭やお腹が痛くなるなど、体に現れることもあります。心が疲れてしまったという時は、自分なりの対処法を試してみてください。先生たちが実践している「心が疲れた時の対処法」を紹介するので、参考にしてみてくださいね。

先生たちが実践している「心が疲れた時の対処法」

★濱島健輔先生★

- ・よく食べ、よく寝る
- ・風にあたる

★幸島彩子先生★

おいしいものをいっぱい食べて、人とたくさん話して、心ゆくまで寝る！

疲れたら休もう



★山本智也先生★

心が疲れていることを忘れるくらい好きなことに集中する！！

★藤田麗先生★

自分の部屋に入って、暗い部屋の中でアロマキャンドルの火を眺め続ける or 星を見る！

★清水静恵先生★

- ・高級なおいしいものを食べに行く
- ・家族にグチる
- ・ヨガに行く（心と体を整えます）

★岩田正樹校長先生★

「人と話す」と「体を動かす」ことを心掛けています。科学的には、「脳は疲れない」ようですので、心身ともに疲れていても、脳を活性化させることで、前向きな気持ちになれるそうですよ。

★刈谷環美先生★

- ①とにかく気持ちを吐き出す！
（例）家族・犬に話す、たくさん泣くなど
- ②好きなことをして気を紛らわす！
（例）歌う、パンを作る、ショッピングなど
- ③推し活！！→好きな人が頑張っているのを見て、「私も頑張ろう！」と気合いを入れる
- ④頭と心を空っぽにする
（例）散歩、空を見る、テレビを見る

★小林大輔先生★

- ・甘いものを食べる。
 - ・運動や筋トレをして身体を動かす
 - ・焚き火をする or 焚き火の動画を見る
 - ・サウナで整う
- ※自分に合う対処法を複数考えておいて、その時できることをしています。



★今月のまちがいがいさがし★

KINOKUNIYA BOOKS