

保健だより 4月



2020(令和2)/04/17 大阪市立大正北中学校 保健室



気候が不安定で暖かい日もあれば、雨で肌寒い日もある今日この頃。大正北中学校の皆さん、体調はいかがですか？

いつもはこの時期、本来なら新学期が始まり、ばたばたと忙しく学校生活を送っているという当たり前だった光景・・・。連日の新型コロナウィルス感染症流行での学校休業になり、活気あふれる皆さんのが見られないはとても寂しく感じています。

不安も大きいと思います。しかし、日々自分でできる健康管理はしっかりとやっていきましょう。健康であることは、日々の生活習慣がベースです。早寝早起きで生活リズムを整え、三食バランスよく食べましょう。手洗いうがいなどの感染症予防もしてください。



健康診断について



例年実施している定期健康診断についてですが、健康診断の日程については、
学校休業にともない、現段階では中止（学校が再開されてから検討）となっています。日程や実施に向けての内容が決まりましたら、お知らせします。

【♣保健室からのお願い♣】

- ① 1年生は入学式時に保健関係書類を提出してもらいましたが、未提出の人は学校再開時（始業式の日）に必ず提出してください。
また、スポーツ振興センター加入同意書の未提出の人は、4月末までに、保健室から電話で、加入の有無を確認させていただきますので、よろしくお願いします。
- ② 2年生および3年生の皆さんへ
3月24日の終了式に配布された保健関係書類は、なくさずにしっかり保管しておいてください。
学校再開時（始業式の日）に必ず3枚（保健調査・運動器調査・結核調査）を記入もれのないようにして提出しましょう。

もし、保健関係の書類をなくしてしまった場合は、学校へ連絡をお願いします。



免疫力を高めて新型コロナウイルス感染症予防をしよう！

新型コロナウイルスに限らず、様々な感染症（インフルエンザ・風邪・感染性胃腸炎など）に 対抗するためには、「免疫力」をつける必要があります。皆さんの中には「免疫」というシステムがあり、ウイルスから体を守る働きをしてくれます。また、「自己治癒力」というシステムで 感染症から治す働きもあります。これらのシステムを上手に働かせるためには、生活習慣をしつかりと整えていく必要があります。

当たり前のことでありますが、だらだらとした生活は体にはよくありません。今は学校がお休みですので、寝て寝て寝たり、夜遅くまで起きていたり、ゴロゴロとお菓子ばかり食べていたり… そのような生活をしてはいませんか？メリハリのある生活をしていくように心がけましょうね。

睡眠をしっかりといましょう



免疫力とは、体にとってよくない細菌やウイルスと戦う力のことです。

免疫力は睡眠中に高まります。逆に、睡眠不足が続くと免疫力が下がり、 病気にかかりやすくなります。



三食バランスよくといましょう。特に朝食はしっかりと！



栄養のバランスを考えて食事をしましょう。たんぱく質（肉・卵・魚・ 乳製品・大豆食品など）は免疫細胞のもとになります。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜や果物などもしっかりと。どの栄養にも免疫力を高める働きがありますよ。バランスよく食べるようしましょう。

朝ごはんのメリットは、

① 午前中の元気のもとになります！



1日を元気に過ごすために必要な朝ごはんを食べずにいると、イライラしたり、頭が ボーっとしたり…。このような状態は、脳のエネルギーが足りていないことが原因です。 脳のエネルギーは「ブドウ糖」。朝ごはんは、脳に必要なブドウ糖や、さまざまな 栄養素を内臓や筋肉に送り届けて、体全体を目覚めさせます。



② 脳を元気にします！

脳は他の臓器と違って、ブドウ糖だけをエネルギーのもとにしています。脳は、 他の臓器よりも多くのエネルギーを消費しますが、ブドウ糖は体の中にたくさん ためておくことができないので、すぐに足りなくなってしまいます。ですから、 脳がブドウ糖を補給せずに1日を元気よくスタートさせることは難しいのです。 朝ごはんを食べることは皆さんにとって大切なことなのですよ。

体を動かそう



今は外での運動は控えなければなりません。室内でもできる軽い運動で 筋肉をあたためると、血行がよくなり免疫細胞の働きが活発になります。 ストレッチなどで体力を維持しましょう。

