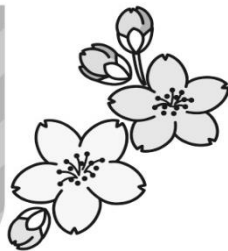


保健だより 4月



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
コロナウイ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
顔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

規則正しい生活リズムで元気！



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）に必ず提出をしてください。
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。皆さんの体には「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、生活習慣をしっかりと整えていく必要があります。

当たり前のことですが、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昼近くまで寝ていたり、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。

睡眠をしっかりとしましょう



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しましょう。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にしましょう。

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うのです。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。

