

ほけんだより 5月

2021年5月12日
大阪市立田辺中学校
保健室

緊急事態宣言が発令され2週間が経ちました。みなさん体調はいかがですか？
5月に入り気温が高くなる日もあれば、肌寒く感じる日もあります。体調を崩さないために衣服の調節をしたり、睡眠をしっかりとって元気に過ごしましょう。

☆免疫力アップの生活習慣を身につけよう！☆

日頃から免疫をあげる生活習慣を取り入れて、かぜなどの感染症に負けない“からだ”をつくりましょう。今月は“水”について考えましょう。

さて、私たちの身体にとって1日に必要な水分はどれくらいでしょう？
500mlのペットボトルで考えてみましょう。

①1本 ②2本 ③3本 答えは右下にあります。

私たちのカラダは、約6割が“水”でできています。「血液」「汗」「だ液」「脳脊髄液」、また筋肉や皮ふも70%以上が水分です。だから、水分が足りなくなると、いろいろな不調が起こります。

私たちのカラダの水分は、1か月で「古い水」と「新しい水」が入れ替わっています。ここで大切なのは「排出」と「補給」です。「排出」は、汗、息、尿や便からおこないこの時に体の中の老廃物も外へ運ばれます。尿ばかりで排出すると、腎臓に負担がかかるので、軽い運動で汗を流したり、ぬるめのお風呂につかりましょう。「補給」では喉が渇く前に、水分補給をしましょう。補給するとカラダの水分が循環することで臓器、血液などが正常に働くことができます。

水分をと摂るメリットは、代謝が良くなる、血液がサラサラになる、カラダのいろんな組織が正常に働くので免疫力もアップします。ポイントはこまめに水分補給をすることです。

夏のように暑くなる日も予想されます。学校へは水筒を持参して、休み時間にひと口飲む習慣をつけましょう。
日常生活の中で飲むポイントとしては、朝起きたらコップ1杯の水を摂ること、寝ている間に消費した水分をカラダに補給しましょう。夜はお風呂の前後に水分を補給しましょう。（お風呂では汗をかいているので水分補給は大切です）



☆こころの健康・・・ルキウス・セネカより☆

「自分で自分のことをどう思うか。

それは他人からどう思われるかよりも、はるかに重要である。」



感染症を予防する日常生活に気をつけよう！

緊急事態宣言が延長され5月31日までとなりました。自分のできること感染を予防しましょう。

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

1 ビデオ通話で
オンライン帰省



2 スーパーは1人
または少人数で
すいている時間に



3 ジョギングは
少人数で
公園はすいた時間、
場所を選ぶ



4 待てる買い物は
通販で



5 飲み会は
オンラインで



6 診療は遠隔診療

定期受診は間隔を調整



7 筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8 飲食は
持ち帰り、
宅配も



9 仕事は在宅勤務

通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10 会話は
マスクをつけて



3つの密を
避けましょう

1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話や発声をする密接場面

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。

◎手洗いの6つのタイミング！

目、鼻、口は手洗いをするか、アルコール消毒するまでは触らないようにしましょう。とくに、外出している時は気をつけましょう。

《手洗いのタイミングを意識しよう！》

- ①外から教室へ入るとき
- ②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③食事の前後（給食など）
- ④掃除の後
- ⑤トイレの後
- ⑥共有のものを触った時

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、
約44パーセントを占めています！