

# 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、水分が足らなくなると、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」では喉が渴く前に、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。

水分をとめるメリットは、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。自分のできることで感染を予防しましょう。

## 人の接触を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**を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

<b>1</b> ビデオ通話で <b>オンライン帰省</b> 	<b>2</b> スーパーは1人 または <b>少人数で</b> すいている時間に 	<b>3</b> ジョギングは <b>少人数で</b> 公園は <b>すいた時間、</b> <b>場所を選ぶ</b> 
<b>4</b> 待てる買い物は <b>通販で</b> 	<b>5</b> 飲み会は <b>オンラインで</b> 	<b>6</b> 診療は <b>遠隔診療</b> 定期受診は間隔を調整 
<b>7</b> 筋トレやヨガは <b>自宅で動画を活用</b> 	<b>8</b> 飲食は <b>持ち帰り、</b> <b>宅配も</b> 	<b>9</b> 仕事は <b>在宅勤務</b> 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために 
<b>10</b> 会話は <b>マスク</b> をつけて 	<b>3つの密を 避けましょう</b> 1. 換気の悪い <b>密閉空間</b> 2. 多数が集まる <b>密集場所</b> 3. 間近で会話や発声をする <b>密接場面</b>  <b>手洗い・ 咳エチケット・ 換気や、健康管理</b> 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！