

YATA JUNIOR HIGH SCHOOL

# ほけんだより

2020-2  
令和2年7月7日  
大阪市立矢田中学校  
健康教育部  
ほけんしつ

今月の保健目標は

## コロナも熱中症も防ごう

### 接触感染を防ぐには

#### 手洗いは最大の武器！

こまめな手指衛生は、手から目・鼻・口など粘膜への接触感染を防ぐためにとても有効な手段です。

教室に入る前、休憩時間中、食事前、トイレの後、掃除の後、帰宅後 など



#### 口の中のケアがコロナウイルスの感染を防ぐ？

口の中を清潔にそして健康に保つことは、新型コロナウイルス対策になると言われています。

何の関係があるの？と思う人もいるかもしれません、口の中の健康と感染症はとても関係があります。



100年前に流行した「スペインかぜ(インフルエンザ)」では、歯にトラブルのあった人の7割がスペインかぜにかかり、歯にトラブルのない人は3割でした。

むし歯や歯周病などで口の中の衛生状態が悪いと、入ってきたウイルスが粘膜から感染しやすくなります。とくに歯周病菌は強力なタンパク分解酵素を持っていて要注意です。また、口の中の細菌が腸内までたどり着き、免疫力を下げるため感染症にかかりやすくなると言われています。

食後にみがき残しのないように歯みがきすることが大事です。とくに寝る前はていねいにしましょう。

定期的に歯医者さんに診てもらって、予防と早期治療してもらうこともおすすめです。

#### 「新しい生活様式」の熱中症予防ポイント

- ☆気温・湿度の高い中でのマスク着用は注意しながら
- ☆屋外で十分距離があるときはマスクをはずす
- ☆のどがかわく前に水分補給(5~15°Cに冷やしたもの)よい 1日1.2リットルを目安に)
- ☆日頃から体温測定と健康チェック
- ☆体調が悪いときは、無理せずに自宅で静養する

*Hello Summer*

#### おうちの方へ

毎日の健康観察にご協力いただきましてありがとうございます。7月も、引き続き朝の検温と健康観察をよろしくお願ひいたします。

熱中症予防のため、必ず水筒を持たせてくださいますようお願いします。こまめな水分補給を指導しています。

また、感染予防のため、休憩時間ごとの手洗いを指導しています。タオルやハンカチ持参のご確認もよろしくお願ひします。

# 今年もやります『今月の生活チェック』

## 中学生は、こころとからだづくりのピークです！ 骨や筋肉、内臓、脳をしっかり発達させましょう！

『今月の生活チェック』は、自分の生活習慣に関心を持ち、強みと弱みを知り、自分でよりよい生活習慣に改善することを目的に行います。

睡眠や食生活、メディアとのかかわり方や運動などについて見直す機会にしてください。

自分の生活をふり返り、自己評価(5段階)をします。

↓

レーダーチャートを自分で作ります。

↓

裏面を見て1か月の生活でよかったです、改善したらいいことを知ります。

『今月の生活チェック』の結果から

**生活習慣がよりよくなるよう工夫してみてください！**

今月の生活チェック											
1か月の生活習慣を5段階で自己評価してみましょう											
5(とてもよくできている) 4(できている) 3(時々できている) 2(少しだけできている) 1(全くできない)											
月	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
①	いつも決まった時間に起きることができます	3									①
②	毎日朝ごはんを食べています	3									②
③	食事のバランスをとる、主菜・副菜を確認しながら食べる	4									③
④	体に良い飲み物を選んで飲んでいます	2									④
⑤	寝る前は1時間食事しないようにしている	4									⑤
⑥	毎日しっかり運動している	4									⑥
⑦	ちょっとした嫌なことがあっても気持ちを切り替える	5									⑦
⑧	寝る前は1時間がラックスできるようにかけています	3									⑧
⑨	SNSなどは午後10時までに終わる	1									⑨
⑩	寝つきがよく、気持ちよく眠っている	2									⑩
今月の合計 31											

レーダーチャートを作って今月の生活をひきつけてみましょう

記入例

基本的な生活習慣を身につけよう！

- ①中学生に必要な睡眠時間は8～11時間自分で簡単に起きれるようにならう！
- ②1日のスタートは朝にはんから！
- ③いろいろな食品を組み合わせて体の調子を整えよう！
- ④ゲームやYouTube、SNSなどは、1日の合計が1時間以内になるように！

しています。ストレッチに日早めの対処が大切です。なかなかリラックスできないときは、一人で踊るこぼないようになります。

外の運動をすばらしく。体がよくストレスが解消されるもんも元気になります。楽しく体を動かしましょう。

大阪市立矢田中学校

## 正しい姿勢、心がけていますか？

みなさんは普段、自分の姿勢を意識しているでしょうか。立っている時や歩いている時に、背中が丸くなっていますか。椅子などに座っている時に足を組んだり、ほおづえをついたりしていませんか。

### 良い姿勢とは？

●人の背骨は、穏やかなS字を描いた構造になっています。理想的な姿勢を真横から見ると、耳から肩～股関節～膝～くるぶしを結んだ軸と重力線が一致しています。軽くあごを引き、背筋、膝をきちんと伸ばし、頭を上に引っ張られているようなイメージを持つことにより、正しい姿勢を作ることができます。

●私たちの背骨は、脊柱起立筋に代表される抗重力筋群と大腰筋などのインナーマッスルによって支えられています。しかし、「生活習慣の乱れ」「アンバランスな食生活」「運動の不足」により、抗重力筋やインナーマッスルの力が低下すると、背骨をきちんと立てていることができなくなってしまいます。

### 姿勢が良いとこんなメリットが！

- ①集中力、持続力がアップします。
- ②内臓の働きが良くなり身体機能がアップします。
- ③やる気が出て、気持ちが前向きになります。
- ④見た目にも美しく、相手に良い印象を与えます。

**日ごろから正しい姿勢を心がけ、ますます素敵な矢田中生をめざしてください！**

