



保健だより2月【3年生】



No.11 2020年 2月 4日 真岡工業高等学校 保健室

こんにちは。2月5日(水)から自宅学習期間ですね。これから、自動車免許の取得や新生活の準備などに追われる日々がやってくるのではないのでしょうか。そうはいっても、学校がある日より比較的自由的な時間があると思います。生活リズムが夜型になり、朝食と昼食を一緒にすます…ということがないように、『**早寝早起き朝ご飯**』を心がけてください。

新型コロナウイルス関連肺炎について

世界保健機関(WHO)の緊急委員会は、1月31日未明(日本時間)、中華人民共和国湖北省武漢市における新型コロナウイルス関連肺炎の発生状況が「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態に該当すると発表しました。新型コロナウイルス感染症は、皆さんの、かせやインフルエンザ対策と同様に一人一人の咳エチケットや手洗いなどの実施が**とても重要**です。感染症対策に努めていきましょう。(参考:厚生労働省「中華人民共和国湖北省武漢市における新型コロナウイルス関連肺炎の発生について」)

新型コロナウイルス関連肺炎については、下記のホームページをご確認ください。

- 内閣官房ホームページ

http://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html

- 厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

- 外務省海外安全ホームページ

https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pchazardspecificinfo_2020T014.html#ad-image-0

- 栃木県ホームページ

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/shingatakoronavirus.html>



体のメンテナンスをしよう

「むし歯があるのに、忙しくて治療に行けていなかった」、「定期的を受診しなければならぬのに、サボっていた」なんてことはありませんか？

4月からは、就職、進学、その他にかかわらず、新しい日々がやってきます。

体の調子がバッチリな状態で新生活を迎えたいですね。

体のメンテナンスをするなら今がチャンスです。健康診断で見えたもの、気になっている体の不調については、医療機関を受診し、検査・治療を受けましょう。



寒さから守る鳥肌とふるえ

【鳥肌】… 熱が外へ逃げないように、筋肉が縮んで毛穴が閉じられ、膨らんだようにみえる。

【ふるえ】… 筋肉をふるわせることによって、全身を動かして熱を起し、内側から温めようとする。

どちらも寒さを感じたときに脳からの命令で起こる、体を守るための大事な働きです。ただ、こうしたくみに頼りすぎることなく、重ね着やマフラー・手袋、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠で、体の中からも 外からも寒さに負けない生活を心がけましょう。



チョコレートで健康

2月14日はご存じ「バレンタインデー」。バレンタインデーと言えば、チョコレートですが、食べると体にいいことがあるのを知っていますか？チョコレートの主な材料のカカオには「ポリフェノール」という成分が含まれています。その効きめは

- がんなど生活習慣病の予防
- アレルギー症状を抑える
- ストレスを抑える
- 体に有害な菌を殺す
- 傷を治す細胞を助ける

ただし！チョコレートは**糖分や脂肪分が含まれる製品が多く、食べ過ぎるとむし歯や歯周病、肥満の原因になることも**。「おいしいから、つい…」には気を付けて。

保健委員の3年生に 「健康」について聞いてみました！！

私は、健康に過ごすための秘訣は、体に疲れを残さないようにすることだと思います。私は、お風呂に入る前にむくんでいるところを探し、入浴中にマッサージをし、すっきりとした状態で寝られるようにしています。そうすると、次の日にすっきりと起きられ、二度寝をすることが無くなりました。

また、私は最近ピスタチオを食べます。理由は、栄養価が高く、テレビ番組で芸能人が食べているのを見たからです。私が芸能人に近づく日が来るかな。

(機械科3年 佐藤 直樹さん)

健康で過ごせるよう私は、手洗いうがいをしっかりと行っています。手洗いうがいは一番身近で簡単な、病気の予防法であると考えています。これで、現在流行しているコロナウイルスやインフルエンザウイルスに抵抗していきましょう。

(生産機械科3年 佐々木 勇也さん)

私は、しっかりと毎日決まった時間に食事をとるようにしています。間食も、食べる量を調節しています。効果ははっきりと現れているのかはわかりませんが、私はこれらを心がけてから、体調を崩すことがなくなったように思います。

(建設科3年 赤羽 玲於さん)

私が普段気を付けていることは、さまざまあります。一つ目は、毎日三食欠かさず食事をとることです。それにより、私の体は健康が保たれていると言えます。二つ目は、マスクを着用することです。最近話題になっているコロナウイルスやインフルエンザの予防になります。マスクを高額で転売することがなくなってほしいと考えます。(電子科3年 小林 ルイジさん)

私が健康のために実践していることは、お風呂に入った後に、少しだけ体を冷やすことです。体を冷やすことによって血流がよくなっている気がするので実践しています。また、野菜を多く食べるようにしています。味付けはマヨネーズだけにし、素材の味を楽しみます。以上が私の健康のために実践していることです。

(機械科3年 菅谷 凌雅さん)

健康で過ごせるように私は、質のよい睡眠、適度な運動、十分な食事などを心がけています。

具体的には、朝・昼・晩と、五大栄養素をしっかりと摂取する。体力や筋力をつけるために無酸素運動、有酸素運動をし、体を鍛える。夜は熟眠できるよう、寝る1時間前にはブルーライトを見ないなどを心がけ毎日を過ごしています。

(生産機械科3年 沼能 一貴さん)

健康な生活を送れるよう私は、食事に気をつけています。2年生の腎臓検診で再検査を受けてから、普段はあまり食べなかったサラダを多く摂るようになりました。また、部活を引退してから運動する機会が減ったので、自ら運動する機会を増やし、社会人になってからも健康を保持していきたいです。

(建設科3年 須田 翔太郎さん)

～欠席のため原稿なし～(電子科3年 瀬畑 萌々花さん) 1年間ありがとう！

マッサージ、手洗いうがい、マスク着用、食事、睡眠、運動…など、多くの健康法が挙げられていますね。これらは、生活習慣病の予防や感染症の予防、毎日をすっきりとした状態で過ごすことにつながります。いつもなんとなく体がだるいという人は、保健委員の生徒の健康法を試してみてもどうでしょうか。ちなみに、機械科3年菅谷さんの「入浴後に体を少しだけ冷やすこと」についてですが、入浴後に手足からの熱の放散^{ほうさん}があると眠くなることがわかっています。血流の改善というよりは、眠りをよくすることにつながっていそうですね、