



真岡高等学校健康指導部

長い臨時休業が終わり学校再開となりました。まだ、新型コロナウイルス感染症の終息には至っていません。今後も見えないウイルスとの戦いは続きますが、感染予防に努めながら乗り越えていきましょう。

●健康診断の変更後の日程

新型コロナウイルス感染症の影響で、4月当初予定されていた健康診断が延期となっていました。学校再開に伴って一部日程が決まりました。健康診断は、現在の健康状態を把握し、疾病異常の早期発見・早期治療するための重要な行事です。日程を確認して検診に備えましょう。

なお、学校医・学校歯科医さんによる検診は9月以降を予定しています。

項目	対象	4月当初の日程	変更後の日程
身体計測	全学年	4月 8日	6月中
心臓検診	1年生	4月10日	6月25日(木)
腎臓検診(一次)	全学年	4月15日	6月12日(金)
結核検診	1年生・職員	4月24日	6月16日(火)

【学校医の先生方の紹介】

学校医(内科) : 藤田 一郎 先生 ふじた外科内科クリニック
学校医(眼科) : 原 正 先生 原 眼科
学校医(耳鼻科) : 佐々木 邦 先生 ささき耳鼻咽喉科クリニック
学校歯科医 : 平岡 純 先生 小川歯科医院
(※今年からお世話になります)
学校薬剤師 : 塚田 健一 先生

健康診断の季節がやってきました。特に身長は、目に見える成長の証ですね。

では、どうやって身長は伸びるのでしょうか。それは、骨が成長しているから。

背中をはじめ、足や腕など体全体の骨が伸びているのです。

そこで、重要なのが「軟骨」と呼ばれる、骨のしりのやわらかい部分。

ここが少しずつ大きくなって、順に硬い骨に置きかわることで骨が長くなるのです。

大人になると軟骨の成長は止まってしまいます。だからみなさんのような育ちざかりのときの過ごし方がとっても大切。

カルシウムやタンパク質がしっかりとれるバランスの良い食事

適度な運動 十分な睡眠 で骨の成長を助けてあげましょう。

●ウイルスに負けない体づくり

…毎日の食事で抵抗力を高めよう！…

○毎日、新鮮で加工されていない食品を食べる

- ・果物、野菜、豆類、ナッツ類、全粒穀物、肉、魚、卵、牛乳など。
- ・野菜や果物には調理を加えずぎない(重要なビタミンが失われてしまう)
- ・缶詰や乾燥野菜、ドライフルーツは、塩や砂糖が添加されていないタイプを選ぶ。

○毎日、十分な水を飲む

- ・水は血液中の栄養素や諸成分を運搬し、体温を調整、老廃物の除去などにかかわり、関節のクッション機能にも関与。
- ・毎日8～10カップの水を飲むようにする。
- ・水が最適だが、ジュース(無糖タイプ)、紅茶、コーヒーなど、または果物や野菜をジュース。(カフェインや砂糖の取り過ぎを避ける)。

○脂肪分は適量を摂取する

- ・不飽和脂肪を多めに摂取する。(魚、アボカド、ナッツ、オリーブオイル、大豆、ヒマワリ油、コーンオイルなど)
- 飽和脂肪(脂肪の多い肉、バター、パーム油、ココナッツオイル、クリーム、チーズ、ギー、ラードなど)
- ・赤身の肉ではなく、低脂肪の白身の肉と魚を選ぶ。

○塩や砂糖を控えめにする

- ・1日の塩分摂取量を5g(小さじ約1杯)未満。
- ・塩分と砂糖が多い食品(菓子など)は避ける。
- ・砂糖を多く含んでいる飲料の摂取を制限する。
- ・おやつには、スイーツのかわりに、新鮮な果物を選択する。

世界保健機関(WHO)が新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に対する栄養面からの予防戦略をまとめた「COVID-19アウトブレイク中の成人への栄養アドバイス(Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak)」より

●あなたのスマホ大丈夫？

スマホも感染予防対策！

皆さんが日常的に手にしているスマートフォンも要注意です。

ある研究(2017年のエストニアのタルトゥ大学での高校生を対象にした調査)では、スマートフォンの画面に1万7千個もの細菌が付着していたそうです。手洗い、手指の消毒をこまめに行っても、ウイルスの付着したスマートフォンを操作した手で鼻や口を触ってしまうと、そこから感染を広げてしまう恐れがあります。

スマートフォンの表面も消毒してしっかり拭き取ることが大切です。

※AppleはiPhoneのiPhoneのお手入れ方法を [Webサイト](#) で公表しています。



●疲れはでいていませんか？

長い学校休業で「自粛」や「我慢」しなければいけない毎日でしたね。先の見えない不安や目に見えないウイルスの恐怖から、心と体が疲れてしまった人がいるかもしれません。人は、不安なことばかり考えていると、脳は不安材料をさらに集めようと働きます。無意識に入ってくる嫌な情報は、気持ちを沈ませます。意識して情報の選択をしていきましょう。

もし、心の体も「しんどいな」と感じたら、一人で抱え込まずに、いつでも相談に来てください。**6月25日(木)**にスクールカウンセラーの坂本先生が来校します。この機会に相談の申込みをしてください。申込みはHR担任または保健室まで・・・。



坂本先生の来校予定

(1・2学期分)

9:40～16:30

- | | |
|-------------|-------------|
| ○ 6月25日(木) | ○ 7月9日(木) |
| ○ 9月8日(火) | ○ 9月28日(月) |
| ○ 10月13日(火) | ○ 10月28日(水) |
| ○ 11月10日(火) | ○ 11月24日(火) |
| ○ 12月7日(月) | ○ 12月22日(火) |

☆☆スクールカウンセラーの坂本先生から真高生へのメッセージが届きました☆☆

みなさんの心と身体は元気ですか？私たちの日々は、友人関係や親子関係、勉強や新型コロナウイルスによる生活の変化など、さまざまなストレスにさらされています。このようなストレスから自分を守るには、どうしたらいいのでしょうか？

人にとって、最大のストレスは「孤独」や「無視」といわれています。私たちが日々、積み重ねている他者とのやりとりは「心の栄養」のようなものです。それを心理学では「ストローク」といいます。ストロークがない状態は、水や食べ物がいないのと同じくらいに辛いことです。また、ストロークにも種類があり、与えられるとよい感じをもたらすものを「プラスのストローク」、嫌な感じがするものを「マイナスのストローク」とよびます。

自分にとっても、そして相手にとっても、心地よいストロークが重ねられたら、心の栄養も増えていきそうですね。

スクールカウンセラー 坂本 法子

○最後にコロナ対策！

