

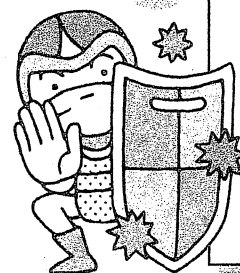


長岡京市立長岡第二中学校 令和4年12月14日 No.10

今年はどんな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症も少し落ち着いたかと思ったら、次の波がやって来たり、家族の健康にも目を向けることが多かったのではないのでしょうか。

一年の終わりに、あらためて自分の体や心の健康について振り返ってみましょう。

あなたのウイルス防御力どれくらい??



家で



- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない) |
| ② 肉・魚・野菜など
栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ こまめに換気している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑧ 部屋を加湿している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 体調が悪いときは外出していない | (a. していない b. ときどきする c. している) |

外で



- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| ① 体を冷やさないようにしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ② 適度に運動している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で
目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ 手指のアルコール消毒をしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ マスクをつけている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ マスクの表面を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧ 人混みを避けている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない | (a. していない b. ときどきする c. よくする) |

12月に入ってから、週明け月曜日の欠席や、体調不良を訴える人が目立ちました。早退することになった人の中には、先週の〇曜日からずっと症状が続いているという事を聞いたり、毎朝微熱・腹痛・頭痛・吐き気等、体調がすぐれないという声も聞きます。眠れない、食べられない、排便がスムーズではないなど、いずれか気になることも見受けられます。今、しんどいと思うことがない人も、健康な状態を続けられるよう、寝る時間・朝ごはん・うんちの状態についてチェックしてみてください。



こんな症状があれば、
体ががんばっているとき。
無理せず早めに
休みましょう。

採点してみよう!



a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

鉄壁の防御力!



81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

なかなかの防御力



61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!

スギだらけの防御力



31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力



0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

発熱

くしゃみ
鼻水
せき

ウイルスや異物を体の外へ飛ばしたり、
洗い流そうとしている

ウイルスなどが増えるのを抑え、
ウイルスと戦う力を上げる

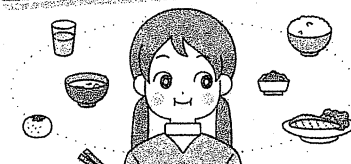
便秘とは？

大便是、大腸で水分を吸収され、適度に固形化して体外へ排出されます。ところが、ストレスの影響や自律神経がうまく働かない…などの原因で大腸の動きが悪くなると、排出されずに大腸内に長くとどまり、固くなって排出されにくくなってしまいます。この状態が「便秘」です。

また腹痛、悪玉菌の増加、肌あれ、吐き気、疲労感、イライラなど、便秘は様々な体調不良を引き起こすので注意が必要です。

生活習慣で免疫細胞のパワーアップ！

食事



3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。

睡眠



免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。

笑う



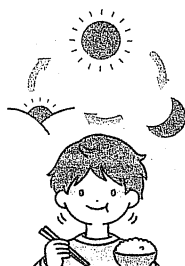
笑うとナチュラルキラー細胞が活性化するといわれます。友だちと話したり、好きなことをする時間を作りましょう。

今日からできる／

便秘にならないコツ

1日3食をきちんと食べる

3食きちんと規則正しく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。朝起きたときの空っぽになった胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、排便リズムを整えることができます。



体を動かそう

適度なウォーキングは大腸の動きを活発にします。腹筋をきたえるのも腸の動きを高める効果があります。



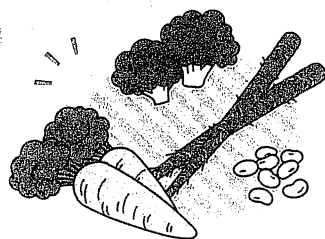
朝食後の「トイレタイム」

朝食後は便意が起こりやすい状態。早めに起きてゆっくり余裕をもって「トイレタイム」を作りましょう。



積極的に食物繊維を

食物繊維は便の量を増やし、排便のリズムを整えてくれます。緑黄色野菜、大豆、ひじき、ごぼうなどに多く含まれるのでオススメです。



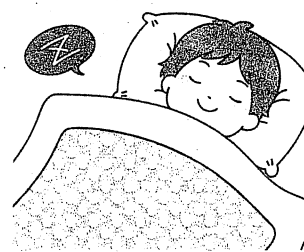
しっかり水分補給を

便を柔らかくするために水分は欠かせません。特に朝起きたときの水分摂取は、腸にほどよい刺激を与えます。



十分な睡眠を

自律神経を整えることも大事です。しっかり睡眠をとり、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



体も心も

うるおいプラス

体が乾燥すると…

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いてカゼをひきやすくなる



心が乾燥すると…

少しのことでイライラする

集中できなくてボーっとする

自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿

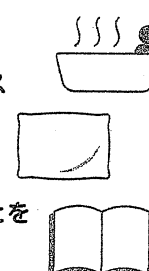


うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする



定期健康診断の結果をお渡しします。

各検診等の後、異常所見のあった人には通知をしています。

発育測定の結果も含めて、みなさん確認してください。

気になることがあった場合は、お尋ねください。