

保健だより12月



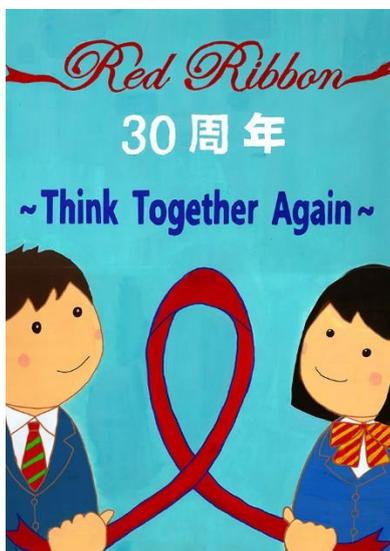
南牧中学校
保健室
R3.11.30

今年も残りわずかとなりました。2021年はどんな年でしたか？学校生活での楽しさ、嬉しさ、辛さ、悔しさ…たくさんの感情が飛び交った1年だったのではないのでしょうか。どれもみなさんの成長の種となって、また次の1年へと続いていきます。来年も素敵な1年になりますように！

そして、冬はウイルスが活発になる季節です。体を動かすことや、バランスの良い食事をとって、免疫力をアップし、寒さやウイルスに負けない体を作りましょう。



12月の保健目標 ☆エイズを正しく理解しよう ☆バランス良く食べよう！



12月1日は世界エイズデー

この日を中心に、日本でも、エイズに関する正しい知識を普及し、感染を防止し、患者への差別・偏見をなくすことを目指しています。

今年度の、日本のキャンペーンのテーマは、「レッドリボン30周年～Think Together Again～(もう一度一緒に考える)」です。

エイズは今、治療法の進歩により、感染しても、早期検査、早期治療で、発病を防ぐことができるようになりました。治療薬をきちんと飲み続けると、体内のウイルス量が減り、他人への感染リスクが大きく減り、元気に普通の生活を送ることができます。この正しい情報が、知られていないために、差別や偏見がおき、検査や治療が遅れています。

皆さんに知ってもらいたいことは、正しい知識と行動です。

握手、ハグ、タオルの共用や飲み物の回し飲み、プールやお風呂、咳やくしゃみでは、うつらないのです。むやみに、さける必要はないのです。エイズに対する偏見をなくし、自分のとなりにある身近なものとして語り合うことで、検査治療・支援、という、具体的な行動につながっていきます。

私たちは、この世に生まれた時から、多くの人とつながりを持ちながら生活しています。世界中の人と心をつなぐシンボルが、レッドリボンです。保健委員会では富岡保健所の呼びかけに応じ、今年もレッドリボンツリー運動に取り組みます。

～保健委員の発表の様子～



バランスの良い食事を心がけ免疫力アップ!

～ウイルスに負けない身体を作る～

★ 毎食主食・主菜・副菜をそろえる



まず主食・主菜・副菜をそろえることで
栄養バランスがUP♪

★ いろんな食材をまんべんなく食べる

1日のうち1回でも食べたならチェック! チェックが多いほど、
栄養バランスが整った食事に近づきます。

- ごはん、パン、めん
- 肉類
- 魚介類
- 卵類
- 大豆製品
- 野菜
- きのこと・海藻・こんにゃく類
- 牛乳・乳製品
- 果物
- 油脂類 (種実類も含む)

これを食べれば大丈夫
という食品はありません

つまり

いろんなものを食べる
ことが大切



★ 朝ごはんを食べよう

- ◇ 体内時計をリセットし代謝UP
- ◇ 栄養バランスがUP
- ◇ 夜の睡眠の質を高める などいいことづくし♪

▶ 生活習慣も改善、免疫力UP ◀

まずは朝ごはんをしっかり食べよう!

★ たんぱく質もしっかりとろう

免疫細胞の形成にも必要なたんぱく質。また、フレイル[※]
予防のためにも高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品
をとることが大切です。

たんぱく質を多く含む食品



フレイル
予防にも

※フレイル: 加齢により体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態

★ 腸内環境を整えて免疫力UP

腸の中には多くの免疫細胞があり、腸内環境が整っていると免疫細胞の働きがよくなって
免疫力がアップするといわれています。日頃から、腸に良い食事や運動を心掛けましょう。

腸内の善玉菌を増やす主な食品

腸内環境を整え免疫力をUPさせます。



食物繊維を多く含む主な食品

善玉菌のエサになり、善玉菌の効果を助けます。



ガラガラお茶うがいで 風邪・インフルエンザ予防

カテキンの
抗菌・殺菌
抗ウイルス作用

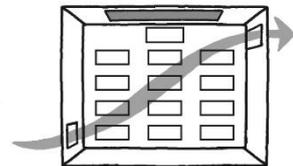
インフルエンザウイルスは鼻や喉の中に入り増殖し、風邪の症状
を引き起こします。

カテキンにはこのウイルス増殖を防ぐ働きがあるため、お茶うがい
をすると少量でも効果的にウイルスの増殖を抑えてくれます。

【お茶うがいのすすめ! 水筒持参を!】

毎年12月から2月まで、本校ではお茶うがいを
すすめています。今年も、効果的で安全な緑茶(カテ
キン効果)を持参し、うがいと水分補給をしましょ
う。ただし、うがいをする時は、周りにとばさない
ように気をつけましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。
常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、
少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

【ひざ掛け・座布団について】

教室換気のため、常に窓を開けています。
暖房中も教室が冷えるので、**ひざ掛け**を使用
して良いことになっています。持ってきまし
ょう。また、体操着の下に**インナー**(ヒート
テックなど)で寒さ対策をしてください。

