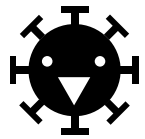


保健委員長



# 夏子の部屋

～今が旬の「あの人」にお話を聞きました～

今月のゲスト  
**穴井和之先生**  
保健体育科 本校6年目



## ○穴井先生の1日のスケジュール

- 5:00 起床→弁当づくり、朝食の準備、身支度→朝食
- 6:55 朝食をだらだらと食べている娘2人(5歳・3歳)に「行ってきます」のハグ→出勤
- 7:00 学校着
- 7:20 昇降口に立つ(健康観察のチェック♡)
- 8:20 職員朝会  
授業&ダンスの練習etc
- 16:00 部活動(柔道)
- 18:30 ①帰れるときは速攻帰宅。  
②仕事(次の日の準備等)があれば少し遅めの帰宅。
- 22:00~24:00 就寝  
(※心身ともに疲れているときは22:00までには寝ます。)

## コロナにかからないために気をつけていること

- ・人と接するとき、対話をするときはマスクを着用。(人にうつさないためにも。)
- ・しっかり食べる!→タンパク質&ビタミン&ミネラル→免疫力UP!
- ・アルコール消毒!(夜は口内から胃腸にかけて。週3程度)

## 免疫力を上げるためにやっている筋トレ

- ・腕立て伏せ、スクワット、気が向けば器具を使ってベンチプレス等
- ・大きい筋肉(大胸筋&大腿四頭筋→※保健体育教科書口絵P④参照)を鍛えることで、筋量が維持できます。その結果、新陳代謝が保たれ、免疫力のキープに役立ちます。

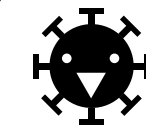
## 免疫力を上げるためのオススメの食べ物 ☆基本好き嫌いなく何でも食べます。

- ・発酵食品:チーズ、ヨーグルト、納豆、味噌汁等→腸内環境重視→便通◎
- ・バナナ、乳製品→心が明るくなります。
- ・豚肉、大豆食品、アーモンド等→エネルギーがみなぎってきます。

## ひと言

- 1 健康のためには何事もバランスが重要だと思います。  
食事、勉強、運動、休養、遊び、娯楽、etc…ゆるすぎても、きつすぎても…。  
(ただしコロナ対策の要所はしっかりと徹底してください。)  
「これ!」といったモノがあるひとはとことん突き詰めていってもいいかと思えます。  
……若い時には多少の無理はききますので……。 (勉強とか部活動などのことです。)
- 2 『いい思考』の生活習慣を心がけてほしいと思います。  
生活習慣病が心配される現代ですが、『思考の習慣』、『とらえ方の習慣』も重要です。  
それら次第で、幸せにもつながるし、そうならなくなることもあると思います。  
人生一度きりです。何事にも前向きにとらえ、前向きにチャレンジし、うまくいかないことがあっても、失敗しても「次につながる。」「いい経験ができた。」「いい話のネタができた。」「次はうまくいく!」「私ならできる!」、朝起きたら「今日も頑張ろう!」という習慣を身につけてください。  
常日頃から自分自身に言い聞かせることが大事です。  
まずは意識、心がけのトレーニングです。「心がけ」→「継続」→「習慣」→「無意識でできる」  
プラスの心がけをするか、マイナスの心がけをするかで、人生を決定づけるわけではありませんが、大きく変わってきます!

# HAPPY VIRUS



[ハッピーウイルス]

阿蘇中央高校ほけんだより  
阿蘇校舎保健委員会

6

2020,6,29



コロナには嫌われたくない

あの人には好かれたいけど

[特集]

# コロナが嫌う10のこと

[関連記事]

手洗い・うがいをもう一度見直そう  
熱中症対策をもう一度見直そう

連載 「保健委員長 夏子の部屋」

～今が旬の「あの人」にお話を聞きました～

ゲスト  
穴井和之  
先生

あの人には好かれないけど、コロナには嫌われない!

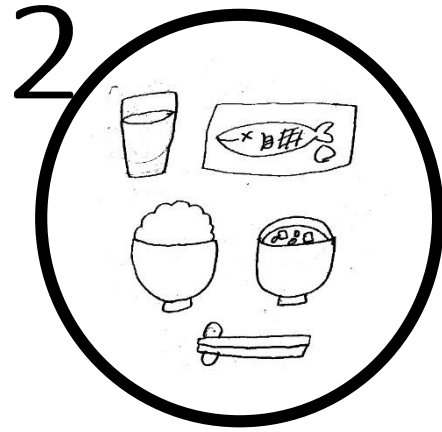


# コロナが嫌う10のこと

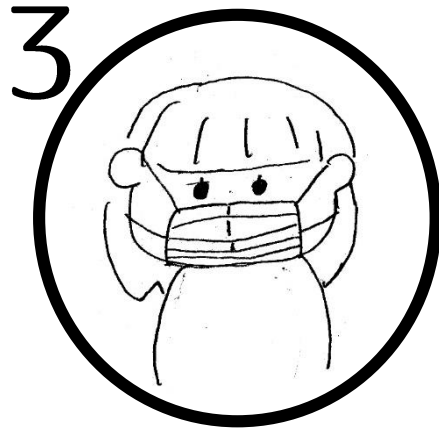
みなさん、新型コロナウイルス感染症の予防はバッチリですか？  
第二波が来る可能性があるため、もう一度対策方法を確認しましょう。



手を洗う



バランスの良い食事



マスク着用



検温する



消毒する



「密」にならない

向かい合ってしゃべらない!

窓辺でしゃべる!



顔をさわらない

1時間に平均2-3回さわってしまう!

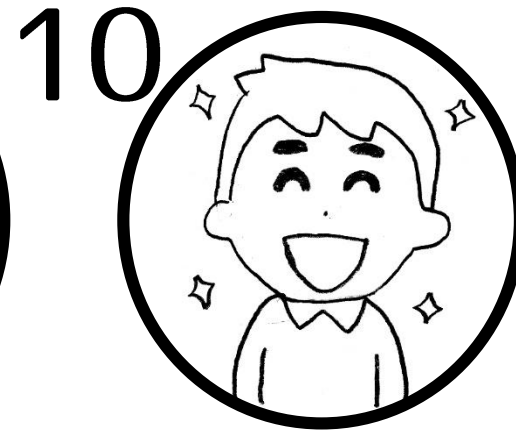
ウイルスは口・鼻・目の粘膜から侵入!



十分な睡眠



適度な運動



笑って免疫力UP

すぐに10個は難しくても

コロナ対策  
まずはここから

- 手洗い
- 消毒
- 「三密」をさける
- マスク着用

## 手洗い・うがい をもう一度見直そう

### ●手洗いの仕方●

- ① 時計などをはずし、流水で手を洗う
- ② 石けんをつけて泡を立てる
- ③ 手のひら、手のこう、指の間をこすりあわせ泡を立てて洗う
- ④ 親指は反対の手でねじるように付け根まで洗う
- ⑤ 爪の間は手のひらでこする
- ⑥ 手首は反対の手でねじるように洗う
- ⑦ 流水で石けんを十分に洗い流す
- ⑧ 清潔なタオルで水分をしっかりと拭く

### ●うがいの仕方●

- ① 水を口に含む
- ② 少し強めに「ブクブク」とゆすいで吐き出す
- ③ 水を口に含んで上を向き、のどの奥で「ガラガラ」とうがいをする  
<Point> 15秒うがいしよう!
- ④ もう一度③を繰り返す

## 熱中症対策 をもう一度見直そう

### ○なぜ熱中症を引き起こすのか?

#### 要因その1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンのない部屋

#### 要因その2 からだ

- ・高齢者や肥満、乳幼児の方
- ・低栄養状態
- ・体調不良
- ・脱水状態

#### 要因その3 行動

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

### ○熱中症を予防するには?

- ・涼しい服装をすること
- ・こまめに水分補給をすること
- ・日陰などを利用し日差しに当たらないこと