

# 5月 保健だより



(生徒用保健便り) 熊本工業(定)保健体育部

今年は、新年度が普通に始まり、ほっとしていましたが、突然、新型コロナの変異株が猛威を振るい始めてしまいました。熊本県のリスクレベルも5に上がってしまったため、新入生歓迎ボーリング大会が中止にせざるを得なくなったのが、とても残念でした。結構盛り上がる催し物ですのに…。学校って、行けなくなると行きたい！特に定時制は、行きたくなる空間であると思っています。先生たちも、夕方、生徒の皆さんの元気な姿をそわそわして待っていますよ！



毎日、頑張って登校しましょう！！

さて新緑のまぶしい季節です！目は緑色を見ると休まるそうです。今がチャンス！



周りにある緑の木々をボーっと見ると、目も心も休めますよ。

## ①「定期健康診断」について

これは、学校保健安全法という法律で決められていて、生徒の皆さんが、集団での学び活動を安心安全に行えるかどうか把握するために、毎年、必ず6月30日までに完了しなければならないものです。

今年は、4月に歯科検診(治療勧告書配布済み)、耳鼻科検診、検尿一次検査、新1年生だけが対象の心電図・胸部レントゲン検査、が終わりました。検診の結果が来次第、皆さんに連絡します。5月に予定しているのは、眼科検診と検尿の二次検査です。

## ②COVID-19(コロナウイルス感染症)について！

連日、テレビ報道されているコロナウイルスによる感染症ですが、世界中で感染者が1億人突破、死亡は300万人を超えました。目に見えないので、対策は難しいですが毎年流行していたインフルエンザが全く流行らないことを見ると、手洗いうがい効いているようです！

今、新型コロナ感染症でわかっていること



・飛まつで感染する。

空気感染ではないようですが、鼻水、咳などの飛まつが、粘膜から侵入します。一度飛んだウイルスは、その場の空気中に20分ほど漂っているそうですので要注意です。⇒飛まつに行く末(=自宅待機のわけ)

やがてウイルスは、床や地面に落ちて、洋服や靴の底にくっついて、運ばれます。

人は顔を良く触るのでウイルスのついた手で、うっかり顔を触り、口や鼻から侵入してしまおうと感染します。ウイルスは非常に小さく、たくさんまとまって存在しています。外出すると、ウイルスを持ち帰る可能性があります。家の中の掃除をこまめにもすることも大事です。玄関など、みんなが触るドアノブなどは毎日除菌しましょう。

・人の免疫力との闘い

免疫力の低下している人が多く命を失います。それはコロナウイルスに限ったことではありません。ウイルスと闘う、自分の体の中の免疫細胞を鍛えて、闘いましょう！

⇒どうやって免疫力を鍛えるのか？は、裏面を見てください。



教育相談の窓

学校カウンセラーの先生に相談したい人はいませんか？

カウンセラーの先生は、この間、ストレス回避プログラムの講話をしてくださった宮崎先生です。5月は、「木曜日」が相談日。

①6日：2時間 ②13日：2時間 ③27日：3時間 3回。

※27日は、1年生の全員面談を予定しています。

★その他は、希望者の時間調整をしますの・・・

担任の先生か、保健室の荒川、理科室の黒木先生に予約をしてください。

## 裏面 「自分の免疫力」をどうやって鍛えるのか？

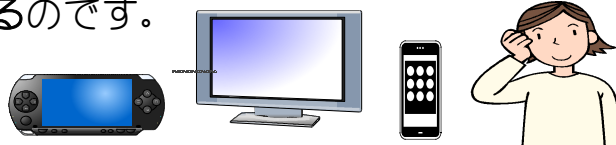


免疫力アップのポイントは「**血流**」 = 血の流れを良くすること

### ①質の良い睡眠をとる

⇒寝る2時間前に、光の刺激を避ける！

スマホやテレビ、ゲームなど光刺激のあるものは体を緊張させるので、体の血液の流れが悪くなるのです。



### ②適度な運動

⇒体に適度な負荷をかけるのは血流を促してとても良いことです。

「適度な負荷」とは、遊び程度でよく、筋肉がこるような「筋トレ」のやりすぎは負荷が大きすぎるので×です。



### ③湯船にゆっくり浸かる

⇒シャワーでなく、15分ゆっくりとお風呂に浸かると、血流がUPします。



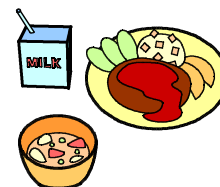
### ④バランスのとれた食事(給食をしっかり食べよう！！)

⇒「色」がたくさんあるような食事。

特に黒:のり、海藻

緑:葉っぱもの、食物繊維(ゴボウなど)、ビタミン

赤:タンパク質



### ⑤ストレス解消に良い「ギュッ・パツ運動」

⇒ギュッと力を入れて、パツと力を抜く運動です。

「手」と「足」と「顔」で やってみましょう！！



※血流を促します。



### ⑥その他…室内での感染予防として

・室内に、加湿器(濡れタオル・うがい)を置いて、「のど」を乾燥させない。



・ドアノブなど、人がたくさん触るところをこまめに拭く。



・玄関に入る前に服をパツパツとはたく。靴底を消毒する。

