

# ほけんだより

第 9 号  
H29. 1. 10  
東華中学校

## 2017 年がスタートしました

あけましておめでとうございます。ことしもよろしくお願ひいたします。  
みなさんは、今年目標を立てましたか？保健室からは、今年ケガをする人を少なくすることを目標にしたいと思ひます。昨年は、体調の悪い人や感染症に罹る人が少なくなりましたが、ケガをする人が多く、学校生活に支障のある人も多かったためです。カラダの仕組みや栄養との関連、運動障害などケガの予防について情報を届けていきたいと思ひます。



## 冬季のスポーツの心得



冬季は、身体が冷えて縮こまっていることから、急激な運動、無理な動作によるケガ・不調が起こりやすくなります。準備運動をしっかりと行い、運動中に違和感や異常が、大事をとって中断・休養することをおすすめいたします。

特に朝練習を行っている運動部は、注意しましょう。

◎睡眠・食事を  
しっかりとる

◎ストレッチなど  
準備運動を入念に行う

◎水分補給、汗の始末を  
忘れずに行う



## 睡眠の質をよくする夜の生活習慣

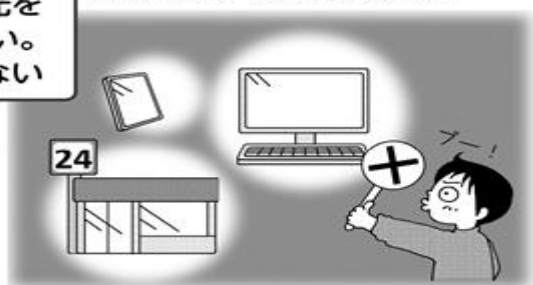
夜食には牛乳



消化吸収が良い！  
リラックス効果あり！  
睡眠を促すホルモンの原料になる！

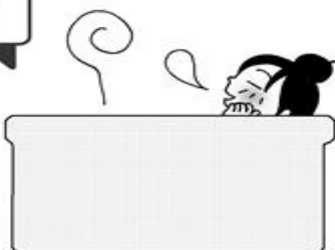
強い光を見ない。  
あびない

体内時計がくるってしまうよ



お風呂に入る

あつい湯なら  
寝る2~3時間前  
ぬるい湯なら  
寝る直前がいいよ♪



ヨクナイネー



厚着で寝ない

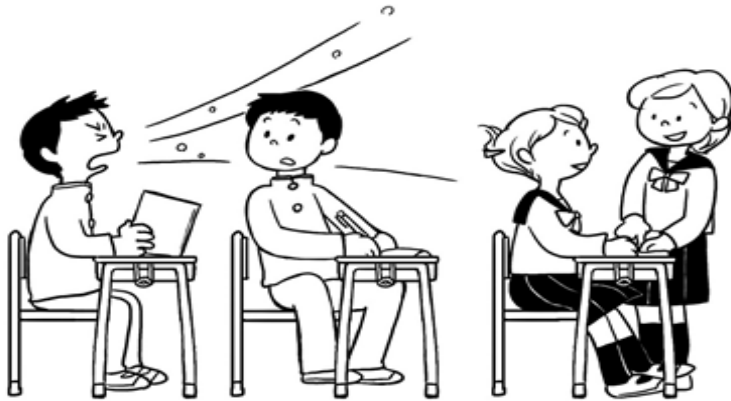
汗が蒸発しないし、  
寝返りも難しくなり  
寝苦しくなるよ

# 宮城県にインフルエンザ注意報が出ています！！

年末から全国的にインフルエンザの流行が拡大してきています。宮城県では、平成29年1月4日にインフルエンザ注意報が発令されました。仙台市内でも若林区・泉区で増えており、仙台市全体で見てもまもなく注意報レベルに達すると思われます。インフルエンザウイルスは、目に見えませんが、**感染経路**を知っておけば効果的に予防することができます。

## ひまつ 飛沫感染

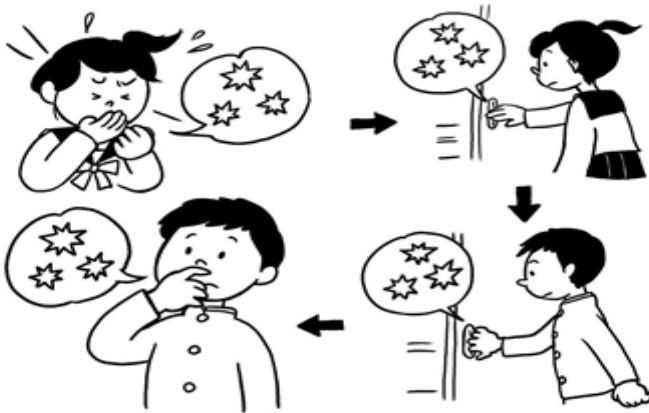
インフルエンザに感染した人が、せきやくしゃみをする時、ウイルスを含んだ飛沫（つばのしぶき）が周りに拡散します。



周りにいる人の口や鼻の粘膜に飛沫が入ることで感染します。せきやくしゃみの飛沫は約2～3m先まで飛び散ります。体調の悪いときには人が多く集まる所に外出するのはなるべく控えるようにしましょう。

## 接触感染

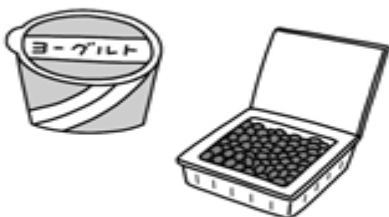
インフルエンザに感染した人がせきやくしゃみをしたときに、口を覆ったり、鼻をぬぐったりした手にはウイルスが付着します。



ウイルスのついた手で触れた場所にはウイルスが付着し、さらにその場所に触れた別の人の手につきます。その手で自分の口、鼻の粘膜に触れることで感染します。そのため、不特定多数の人が触れる場所を触ったときは、手で顔に触れないようにし、こまめに手洗いをします。

## 免疫力を高める食べ物も積極的にとるようにしましょう

### 腸内環境を整えるもの



腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。

### 抗酸化作用のあるもの



「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。

### 体を温めるもの



体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。