

# 11月 保健だより

令和5年11月1日

我孫子市立白山中学校  
保健室

毎朝のように「この秋一番の冷え込み」という言葉が聞かれるようになりました。まだ寒さに慣れていないので、気温以上に寒く感じる時期でもあります。一日の気温差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。衣服の調節や温かい食べもので体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

引き続き発令中!

## 感染症注意報



2学期に入っすぐ「新型コロナウイルス感染症」と「インフルエンザ」が同時に流行しました。他にも「マイコプラズマ感染症」や「感染性胃腸炎」も発生しています。特にインフルエンザは、ここ数年大きな流行がなかったことで、免疫が低下している人が多いため、これからの季節、流行の長期化も懸念されています。感染症の種類は違っても、基本的な予防対策は同じです。日頃の生活を再度見直し、予防に努めましょう。

### 感染症を近づけない18つの生活習慣



<p><b>1 手洗い・うがい</b></p> <p>石けんを使った手洗いや正しいうがいには、手や口からのウイルスの侵入を防ぐ効果があります。</p>	<p><b>2 栄養</b></p> <p>のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスの良い食事が必要です。</p>	<p><b>3 睡眠・休養</b></p> <p>睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、感染症にかかりやすく、悪化させやすい条件を作ります。</p>	<p><b>4 マスクの活用</b></p> <p>のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。</p>
<p><b>5 換気</b></p> <p>閉め切った室内では、空気中に漂うウイルスや細菌が体内に入り込むリスクが高まります。</p>	<p><b>6 湿度の管理</b></p> <p>★50~60%を保つ 鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。</p>	<p><b>7 衣服の調節</b></p> <p>室内と戸外の気温差による体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。</p>	<p><b>8 適度な運動</b></p> <p>感染症と戦うには、体力が必要。運動後は体を冷やさないように、汗の始末をきちんとしましょう。</p>

#### 換気のポイント

<休み時間> ドアと全ての窓を3分間開ける。

<授業中> ・校庭側と廊下側の上の窓を対角線上に10~15cm開けておく。  
・空気の入口と出口を作り、空気の通り道ができるようにする。



## おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

## 昔の遊びをちょっとサイエンス



「鬼ごっこ」や「だるまさんがころんだ」などは、誰でも一度は遊んだことがあると思います。実は、これらの昔ながらの外遊びには、体の発育や運動能力の向上に効果があることが分かっています。今回は、その秘密にせまります。まずは、次の問題から考えてみましょう。

### 【問題】

次の遊びのうち、世界大会があるのはどれだと思いますか？

ア. 缶けり    イ. 鬼ごっこ    ウ. かくれんぼ    エ. ハンカチ落とし



### 【解答と解説】

鬼ごっこは、イギリスが発祥の「チェイスタグ」として広まり、2017年にロンドンで世界大会が開催されました。また、かくれんぼの世界大会は、毎年夏にイタリアで開催されています。大自然に囲まれた広場に設置されたアイテムを駆使しながら、鬼役となるスポーツ選手から身を隠すそうです。よって、正解は、イとウです。

### 「鬼ごっこ」の秘密

～危険から身を守る判断力と身のこなし・体力増強～

全速力で走っている時、下り坂だったり、鬼に後ろから押されたりすると、勢いあまって転んでしまう。

相手の動きを見て自分も動かなければ、すぐにつかまってしまい、つかまえることもできない。

鬼から逃げる時は全速力で激しく動き、鬼が交代する時は休む。

### ★適度に休憩しながら、心拍(脈拍)数を上げる運動ができる

○ 運動で心拍数を上げることを習慣化すると、運動中に体に取り込まれる酸素の量が多くなり、持久力が上がる。



### ★転ばないような身のこなしが覚えられる

○ 下り坂を走る時は、スピードをゆるめる  
○ 相手に押されそうになった時は、身をひるがえしてよける

### ★相手の動きを読んで判断する力が育つ

○ 人混みの中をすばやく通っていく  
○ 自転車や車をとっさによける  
○ 安全に自転車に乗るためにも役に立つ

### ★腹筋と背筋が鍛えられる

○ 走りながら素早く体の向きを変える

### 運動不足を防ぐポイント

脈拍が1分間に150前後まで上がる「息が弾むくらいの運動」を1日に30分以上する。

7月に行った「生活習慣チェック」では、「毎日息が弾むくらいの運動を30分以上している」人は63%で、運動をしていない人は37%でした。昔からの遊びには、無理なく体が健全に発育するような科学の原理が生かされています。パソコンやスマホにかける時間が長く、運動不足になりがちな人は、昼休みに外で体を動かしてみましょう。時には、遊びの中で楽しみながら体力をつけるのもいいですね。