



保健だより

R3.1.13
市貝中学校
保健室

あけましておめでとうございます。

長い2学期も終わり、令和3年を迎えました。冬休みはおうちでゆっくり家族と過ごせたでしょうか。3学期は1年のまとめの時期です。残りの3ヶ月、学習や部活動など、さまざまな活動でやり残すことがないように、お正月気分から切り替えましょう。また、3年生は本格的な受験シーズンに入ります。3年生だけでなく、市貝中全員が一丸となって、感染症予防に努めていきましょう。

1月保健目標 感染症の予防に努めよう

免疫力UP! コロナに負けない体をつくろう



令和2年は新型コロナが大きく影響した年となりましたが、今年もwithコロナが続きます。現在市貝中では、新型コロナ対策でみなさんがしっかり感染症対策を行っているため、インフルエンザなどの他の感染症にもかからず、元気に登校することができています。感染症の対策には、マスクや手洗い・うがい・消毒などのウイルスを体内に持ち込まないための対策だけでなく、自分自身の体調を整えることで、感染症にかかりにくい体をつくることができます。

免疫力って？

免疫とは病原菌やウイルスなどの外敵の侵入から体を守ったり、体内にできた害をもたらす細胞を除去する自己防衛機能のことです。免疫には、「自然免疫」と「獲得免疫」の2つの種類があります。

- 自然免疫：もともと体に備わっている力
 - 獲得免疫：一度出会った外敵を体が覚えることで獲得する力
- このふたつの免疫が体内に侵入したウイルスと戦っています。

免疫力は

病気から体を守る抵抗力



免疫力を高めるためには

①適度な運動



②十分な休養



③ストレスをためない



④腸内環境を整える



体の中の免疫細胞の約70%が腸内にあるといわれています。腸内環境を整える食事で免疫力を高めましょう。

腸内の善玉菌を増やすには『善玉菌を含む食品』と『善玉菌のエサとなる食品』を組み合わせると相乗効果が期待できます。

発酵食品×食物繊維



発酵食品×オリゴ糖



発酵食品×発酵食品



腸内環境を整えて、コロナに打ち勝つ体をつくろう！



保温と保湿で手荒れを防ごう！

「しもやけ」や「あかぎれ」は手足にできる冬の代表的な皮膚疾患です。今年は感染症対策で手洗いやアルコール消毒を頻繁に行ったり、換気で寒い中過ごしているため、ふだんよりもなりやすかったり、悪化してしまうことも多いそうです。

自分でケアをすることで未然に防いだり、悪化しないようにすることもできます。



しもやけ

手足にでき、かゆみを伴う赤い発しんのこと。

【原因】

寒さにより皮膚の組織に炎症がおこる。

対策

◎保温が大切！

手袋や使い捨てカイロの使用
湯船につかって体を温めること



悪化すると皮膚がただれて痛みがでてきます。そうなったら皮膚科を受診しましょう。



あかぎれ

指の関節部分のヒビ割れで、出血することもある。痛みを伴う。

【原因】

乾燥により、表皮が切れる

対策

◎保湿が大切！

ハンドクリームをこまめに塗る
あかぎれのある部位は消毒等の刺激になるものは避ける



悪化した場合は専門の軟膏が必要になるので、皮膚科を受診しましょう。

3学期の身体測定を行います！

1学期・2学期と身体測定を行ってきましたが、3学期も以下の日程で身体測定を行います。お正月に暴飲暴食しちゃった…なんてことはないでしょうか。3年生は中学生最後の身体測定です。どのくらい成長しているか楽しみです。

【身体測定の日程】

1 - 1 1月18日(月)

1 - 2 1月19日(火)

1 - 3 1月20日(水)

2 - 1 1月21日(木)

2 - 2 1月22日(金)

2 - 3 1月25日(月)

3 - 1 1月26日(火)

3 - 2 1月27日(水)

3 - 3 1月28日(木)

マスク着用・入室の前にアルコール消毒を必ず行って、少人数で来て下さい。



こころの健康

HSPって知ってる？



最近HSPという言葉テレビなどでも耳にするようになりました。HSPとは、Highly Sensitive Person のことで、生まれつき「非常に感受性が強く敏感な気質もった人」という意味です。

①深く情報を処理する

場や人の空気を読み取る能力に長けている反面、読み取りすぎて疲れてしまうことも。

②過剰な刺激を受けやすい

人混みや物音・光、味やにおい、気候の変等五感で受ける刺激に対して過度に反応する。

③共感しやすい

親や自分の周りの人の感情を読み取り、自分を合わせることが多い。

④疲れやすい

普段から無意識に周りの刺激をアンテナのように拾い集めているため、消耗してしまいます。

⑤自己否定が強い

相手のことを気にするあまりに些細なことでも自分を責め悪い方向に考えてしまう傾向。

以上のような特性がある人のことで、約2割の人がこのような性質を持っているそうです。もし気になったらチェックリストなどもあるので調べてみてください。