

保健だより 1月



令和6年1月9日
和歌山市立明和中学校

今年もよろしくお願いします。みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するのもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。



(HPへ)

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

感染性胃腸炎に注意

冬に流行します

- ・症状 突然の吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 1~3日で回復
下痢や嘔吐で脱水症状をおこすことがある。
- ・特徴 感染してから発症するまでの潜伏期間は24時間から48時間
感染力が非常に強く、家庭内感染を起こしやすい。
- ・感染経路 ①食中毒
ウイルスに汚染された食品(カキなどの2枚貝)を生または十分に加熱せずに食べた場合、ノロウイルスに感染した人が調理し、手指を介して食品や水を汚染し、その汚染された品を食べた場合。
②接触感染
感染した人の便や嘔吐物にふれて、手や指を介してウイルスが口から入った場合。
感染した人が、ウイルスが付着した手でドアノブなどを触り、ドアノブを汚染させ、その汚染されたドアノブを触った人が、その手で口を触った場合。
③飛沫感染
感染者の下痢便や嘔吐物が飛び散った小さな水滴が、口に入ってしまった場合。
感染者の嘔吐物の処理が不十分なため、床に残った嘔吐物が乾燥してチリやほこりとなって空气中をただよい口に入ってしまった場合。
- ・予防 石けんと流水による手洗い
ノロウイルスは、石けんやアルコールによる消毒では十分ではありません。嘔吐物や便の処理と消毒については、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用漂白剤)による消毒や85℃以上1分以上の加熱が有効です。



モヤモヤを吹き飛ばせ！

みんなの
ストレス解消法は？

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



“カツ”を食べずに 試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ!」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくなっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質(炭水化物)と、糖質の吸収を助けるビタミンB1と一緒にするのがポイントです。



■糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん など

■ビタミンB1が含まれるもの：豚肉(揚げない)、魚、卵、納豆 など

裏面もみてね

2 枚の絵をみくらべて 7 つのちがいをさがそう！！



こたえ...親子の子どもたちの帽子／親子の大人の左手／絵馬掛所の左横の灯籠／中央左の女子のコートの中のボウ
絵馬掛所の上の板、右から 2 番目の絵馬／絵馬を掛けている女子のコートの線／絵馬掛所の右下の台

こたえ...掛け布団の端／ベッドの上の目覚まし時計の位置／男の子の「だ」のポケットの柄／
男の子の左手／太陽の表情／壁掛け時計の振り子／収納棚の左上の取っ手