

令和6年1月 清風学園

2024年になりました。今年もよろしくお祈りします。

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に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、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！



学校モードに切り替えよう



猫背になっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。

大切にしたい“教訓” 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが「防災とボランティアの日」です。

その後、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出る事態となりました。しかしその中でも、これまでに起こった津波・地震の教訓を生かし、難を逃れた人たちが少なからずいたのです。また、復興は発生から10年以上が経った現在でも未だ道半ば。それだけ被害が甚大だったといえますが、それでも、過去の災害からの学びがさまざまな場面で活かされています。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか...そのための“備え”です。今後の発生が予想され、東日本大震災を上回る規模ともいわれている「南海トラフ巨大地震」や人口が密集している都市部での被害が想定される「首都直下地震」。もし、いま起こったら？ 教訓を忘れず、できる準備をしっかりとすすめておきたいですね。



地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。

ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

朝ごはんって どうして大切？



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみならずにはドキッとすることは多いでしょう。

睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

「ポケットハンド」を していませんか？

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れて、手が冷たくて暖かいポケットの中に入れておきたい気持ちになります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手

を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

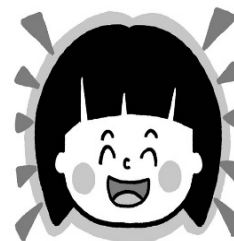


自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ...」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。

- 誰かと自分を比べない（自分分は自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- 自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- 早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。



成長曲線とは？

性別・月齢別に、身長・体重の平均値やばらつき幅を示した曲線です。成長曲線にご子息の測定値を記録していくことで、ご子息の成長の様子を視覚的に確認することができます。



受験勉強、息抜きも大切です



保健室からのお知らせ

中学生に4月・11月に行った身体測定の結果を通知票に挟んで配付しました。1年生には成長曲線の用紙も添付しています。来年度以降の身長・体重を記入していき、成長の記録をみていきましょう。



かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何かおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。

免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、病気から体を守るために「免疫」が活躍しています。

1 体はウイルスが入ってくる

2 自然免疫チームが来て戦います

3 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います

4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

自然免疫 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ
一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

獲得免疫

CHECK!

指先 手のひらに指を立てて、手のひらでこする

指の間 指を深く組んで指の間をもみ洗います

手首 反対の手で掴み、ねじるように洗う

親指 反対の手で掴み、ねじるように洗う

手のしわ しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる

いつもの手洗い正しくできてる？

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たときに、せっけんと水で手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境さえ整っていれば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったのかもしれない。

日本では設備が整っているので、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。（参考：ユニセフHP）

せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。

泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

せっけんを味方に

手洗いアドバイス

ちゃんと洗えたかな？と心配
二度洗いしてみましょう
二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。

手は洗えば洗うほどいい？
手荒れには要注意！
洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。

アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いため、手洗いと併用しましょう。
噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。
ノロウイルス など
インフルエンザウイルス
新型コロナウイルス など

腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

腸内環境を整えるには

【食事面】

バランスの良い食事が心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。

【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

