保健だより

東温高等学校　生徒保健委員会
令和５年１月
担当　１－２　坂本・笹川

今月の保健目標：　寒さに負けず、感染症対策と健康管理をしよう

明けましておめでとうございます。長い冬休みでしたが、生活リズムを崩すことなく過ごせましたか？
まだまだ寒さの厳しい日が続きます。手洗い・うがい・換気などの感染対策に努め、健康的な1年になるようみんなで頑張りましょう。

正しい知識で冬の健康管理をしよう！

① 市販のかぜ薬は正しく使おう

かぜを治す基本は身体の力。熱や鼻水、咳は身体がウイルスと戦っている証拠。市販薬は症状がひどく、体力が消耗している時に、その症状を抑えて身体の力をサポートするために使おう。使用期限を確認し、水か白湯で服用すること！

② 低温やけどを防ごう

カイロなど、50℃程度のものでもやけどは起こる。皮膚の深いところまで進行してしまうため、痛みが軽くても受診しよう。

予防のために、
＊肌に直接当てない
＊長時間同じ場所に当てない
＊就寝時に使用しない

③ ノロウイルス感染を防ごう

感染力が強いので、嘔吐物や便は素早く処理する。その後、塩素系漂白剤で拭き取ろう。

予防の基本は「つけない・増やさない・やっつける」
＊調理や食事の前に手洗いをする
＊生肉とその他の素材で調理器具を分ける
＊食材にしっかり火を通す
＊暖房の効いた部屋に置きっぱなしにしない

④ 加湿器を上手に活用しよう

＊設定目安は 50～60%
＊カビや結露の原因になるので、壁の近くに置かない
＊出入り口から離す
＊エアコンの風を循環させる
＊雑菌をまき散らさないために、フィルターやタンクはこまめに洗浄する

⑤ 乾燥で咳が出る時は…

湿度が下がると咳が出やすくなる。加湿器や濡れた洗濯を部屋干しして、加湿すると◎。

温かいものを飲んだり、蒸しタオルを口や鼻に当ててのどを潤したりすると軽くなることもある。

⑥ しもやけは早めに治療しよう

こんな症状があればしもやけなので、早めに受診しよう。

□手や足が赤く腫れる
□手足の指・手の平、足裏に赤い発疹がある
□温まると痒く、冷えると痛い
□靴を履いたり歩くと痛い
□手足の指が赤黒く変色している

東温高校に献血バスが来校します

1/30(月)
【受付】
11:30～13:00
(会議室)
【採血】献血バス

〈献血はなぜ必要？〉
◎病気(特にがん治療)、けが、出産など血液を必要とする患者が大勢いる。
◎一人当たりの献血の回数、量には制限がある。
◎血液には生きている細胞が含まれるため、長期保存できず、人工的にも造れない。
【保存期間】赤血球：採血後21日、血小板：採血後4日、血漿：採血後凍結して１年

献血ができる３年生(承諾書が必要です)や先生方は
御協力をお願いします！

2/2(木)はマラソン大会です！
自己管理をして、ベストな状態で本番を迎えよう！

今年度は2年ぶりにマラソン大会が行われます。当日までにしっかり体調管理を行い、練習の成果を存分に発揮しましょう！

○ 毎日の生活 ○

□ **自分の健康状態に敏感になろう**
健康な時の状態を自分で知っておこう。

□ **朝食をしっかり食べよう**
朝食を抜いてしまうと、血液中の酸素の運搬ができず、体調不良の原因に。

□ **排便の習慣をつけよう**
毎朝、出なくてもトイレへ行く時間を決めて座ってみよう。

□ **十分な睡眠をとろう**
睡眠不足は様々な不調の原因に。質の高い睡眠を確保しよう。

□ **足に合った靴を履こう**
大きすぎても小さすぎてもケガをする危険性あり。履き慣れた靴を履こう。

○ 走るとき ○

□ **走る前に準備体操・ストレッチを行う**
筋肉や腱を伸ばし、関節の動きをスムーズにしてけがを予防しよう。特に気温が低いこの時期は、身体を温める効果もあるので必ず行おう。

□ **自分のペースで走る**

□ **気分が悪くなったりケガをしたりした時は無理をせず、早めに申し出る**

○ 走った後は ○

□ **ゴール後は急に休まず、クールダウンを行い、呼吸を整える**

□ **汗の後始末をする**
タオルを忘れず持参しよう。

□ **水分を補給する**

知られざる朝ごはん⑥

スポーツと朝食

運動量の多い部活生やアスリートは、身体づくりやコンディショニングの観点からも必要な栄養素を朝から摂る事がとても大切。朝食に欠かせない2つの栄養素と、それを簡単に美味しく食べられるおすすめのレシピを紹介します！

朝起きた時、身体はエネルギーが枯渇した状態。その状態で活動を続けると、エネルギーを作り出すために身体は筋肉を分解してしまうため、筋肉量が減少し、パフォーマンスの低下につながります。また、筋肉量が減ると代謝も落ちて太る原因となり、ダイエットのために朝食を抜くのは逆効果です。筋肉量や持久力を維持するためにも、朝食は1日の食事の中でとても重要であることが分かりますね。

糖質

筋肉や脳のエネルギー源。
血糖値を上げ、身体を目覚めさせる。特に米は糖質をしっかり補給でき、低脂質なのでおすすめ！

たんぱく質

筋肉を作る。体温を上げ、1日のエネルギー消費量を上げる。ただし、1食で必要以上に摂っても筋肉の合成は高まらない。3食均等に効率よく摂ることが大切。

糖質とたんぱく質を「だし」で手軽に美味しく！「だし茶漬け」

朝食に必要な栄養素は「糖質」と「たんぱく質」ですが、朝は忙しく、料理をするのも大変。そこで、おすすめなのが「だし茶漬け」！

<u>ごはんにたんぱく質の多い具材を乗せて、顆粒だしをかけ、お湯を注ぐだけ！</u>忙しい朝でも簡単に、そして「うま味」が含まれる「だし」で美味しく、さらっと食べられます。「うま味」には、消化・吸収を助け、食欲をアップさせる効果があるので食欲がなくても食べやすく、温かい「だし」を一口目に飲むと、胃腸のウォーミングアップにつながります。具材やだしの種類を変えればアレンジは無限大です◎