

# ほけんだより



令和6年12月16日

稲付中学校

保健室

11月末から区内でもインフルエンザが蔓延し、措置をとる学校も出てきているようです。空気も大変乾燥しています。部屋の加湿も必要ですが、体の中への水分補給も忘れないようにしてください。

## 『冷えは万病のもと』温活（おんかつ）のススメ

その理由は、冷えから体温が低下することで、体の免疫機能が十分に働くなるため、ウイルスや細菌に感染しやすくなるからです。また、体が冷えると、血流が悪くなり、血流が滞ることで体内にある老廃物がたまりやすくなったり、臓器の働きも悪くなります。それによって、頭痛や腹痛、腸の不調、生理痛などの症状が現れやすくなるそうです。そこで勧められているのが、「温活」です。4つのポイントを紹介します。



### 【食事】

体を温める熱エネルギーの元は食事です。熱を生み出しやすい「タンパク質」を意識して取り入れましょう。



### 【運動】

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングからで良いので体を動かしましょう。

### 【入浴】

38～40℃程度のお湯にゆっくり浸かりましょう。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。



### 【服装】

首・手首・足首の体の太い血管が集まっている所を防寒しましょう。重ね着は服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつける服は血流が悪くなるので、ゆったりした服を重ねましょう。



## 《給食試食会&学校保健委員会報告》

13日に保護者15名の出席をいただき、給食試食会と学校保健委員会が行われました。

試食会のメニューは「麦ご飯・わかめふりかけ・鮭の南部焼き・お浸し・厚揚げと小松菜の味噌汁・牛乳」でした。試食会の後、栄養士の先生より学校給食の目標や形態、衛生管理面の話や、稲付中で行われている行事食や食育について話がされました。

学校保健委員会では、定期健康診断の結果や、保健室の来室状況、出席停止者（感染症罹患）数、学校環境検査結果などを報告した後、近年、罹患者が増えている「起立性調節障害」について説明しました。眼科校医の船木先生からは「10代に起こりやすい目のトラブル」というテーマでお話いただきました。生徒の健康や安全のために、今後もより良い学校給食・保健活動を行っていきたいと考えています。

## 《薬物乱用防止教室について》

同日、5時間目には2年生対象に「薬物乱用防止教室」が実施されました。違法薬物は1回の使用だけでも依存性が高く、人生を台無しにしてしまう危険な物です。今の自分には関係無いと思っていても、若者が手の出しやすい形になっている現状もあり、今後、身近で耳や目にしたり、危ない誘いがあるかもしれません。誘いには好奇心や軽い気持ちで絶対にのっていきません。

また、常用している薬についても服用の時間や数を守らず、むやみに飲むことも乱用につながりますので注意してください。

