

保健だより 2月

2020. 2. 21
保健室

先日、今冬初めての積雪がありました。気温がぐんと下がって寒かったです
が、体調を崩したりしていませんか？

インフルエンザは宇和高では心配したほどは流行せずすんでいます。中国、
そして日本国内でも新型コロナウイルス感染症の流行が問題となっています。
新型コロナウイルス感染症に関しては、まだまだ分からないことが多いので不
安も大きいかもしれませんが、感染症予防の基本である、栄養、休養、適度の
運動に気を付け、うがい、手洗いをしっかり行いましょう。

生活習慣病予防、今から！

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は近年、子どもにも見られ、
早い時期からの予防が重要だとわかってきました。その予防法とは？

栄養バランスのよい食事

栄養の偏りや食べ
すぎのない食生活が
大事です。また、よく
噛むことなど、歯・口・
あごの発達も深い関
連があるといわれてい
ます。



定期的な運動

生活習慣病につな
がりやすい「肥満」。
健康的な解消には、
やはり体をよく動かす
ことです。短時間の
軽い運動でも、続け
れば効果が現れます。



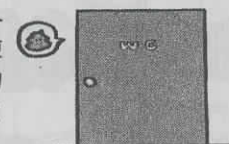
十分な睡眠（休養）

睡眠不足はあらゆる
体の不調、さらには
病気へとつながりま
す。早寝早起きでし
っかり睡眠をとり、体
を休めることが必要
です。



意識的な排便

食べ物が体内に入
ると栄養や水分が吸
収され、便として外
に出されます。排便
も生きるための大切
な機能です。出した
くなったらすぐトイレへ。



生活習慣病予防に！ 3つの「分」の摂り過ぎに注意



糖分の摂り過ぎ



塩分の摂り過ぎ



脂肪分の摂り過ぎ

- ・菓子パンの食べ過ぎ、ジュースの飲み過ぎに気を付けましょう。
- ・ラーメンやうどん等の汁は残すと塩分の摂り過ぎを防げます。
- ・揚げ物等の脂っこい物の食べ過ぎに気を付けましょう

大豆のチカラ

良いことを招き入れ、悪いことを追い出すとされている節分の豆まきに
使われている大豆は、食べ物としても、たんぱく質などの「福」を体に運
んでくれるスグレモノです。

○疲れを回復する

○筋肉等体をつくる

○生活習慣病を予防する

○骨粗鬆症を予防する

「そのままだとちょっと食べにくい…」と思ったら、
豆腐・納豆・油揚げ等、大豆から作られる食品を摂りましょう。



献血を実施しました！

2月7日（金）、愛媛県赤十字血液センターの方に来ていただき、宇和ライオンズクラブさんの御協力も受けて、本校で献血を実施しました。生徒10人、先生4人、一般の方1人の計15人に献血に協力していただきました。ありがとうございました。



献血の対象者は、以下の通りです。

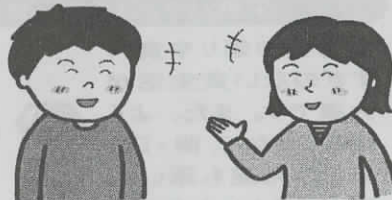
男子は17歳以上、女子は18歳以上で、いずれも体重が50Kg以上の人

来年度の献血実施日に、上記の条件を満たす人は、ぜひ御協力をお願いします。また、今回献血をしていただいた生徒の皆さんは、校外で行われている献血にも目を向けてみてください。

大切なコミュニケーション… 向き合って話そう

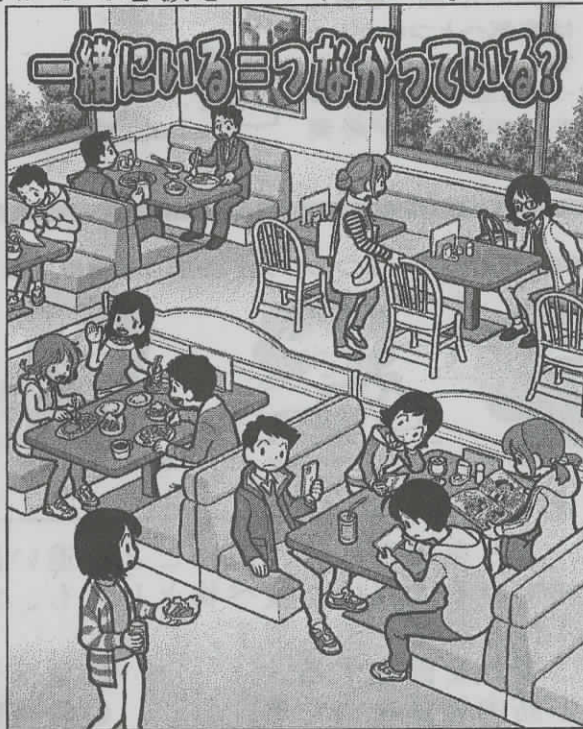
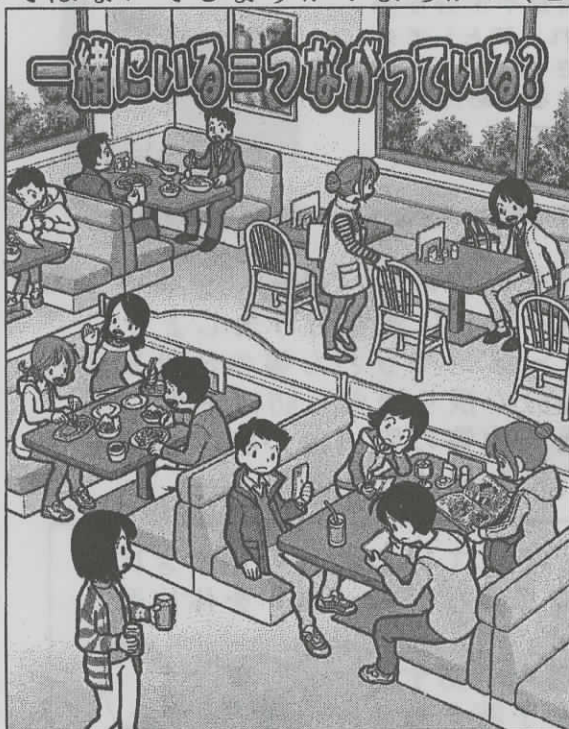
時間や場所にしばられず、相手とコミュニケーションを取ることができるメールやSNS。みなさんの中でも、スマホやケータイ、パソコンから利用している人がいると思います。でも、ちょっと考えてみてください。イラストや写真をたくさん使って、文字を打って…自分の気持ちや伝えたいことを本当に正しく伝えられているのでしょうか？また、それを見て相手がどう感じ、どんな表情をしているか、考えたことはありますか？

おもしろさや便利さにひかれて熱中するあまり、「人と向き合って話をする」という大切なコミュニケーションが不足していないでしょうか。身近な人とは特に、しっかり顔を合わせて話をする時間を持つてほしいと思います。



ちょっと一息

もう少しで今年度も終わります。学年末考査もあるので疲れが溜まっているのではないのでしょうか？まちがい(七つ)さがしで息抜きしてください。



答え…お箸を持っている女子の髪型/一人用の椅子の背もたれ/立っている女性のポケット/奥に座っている女性の眼鏡/
飲み物を持っている女性の左手/テーブルに置いてある飲み物のストロー/メニューを見ている女子の髪型