

# 健康タイムズ

令和4年2月28日 伊勢原中学校 保健室

日差しが暖かく感じられる日が増えてきました。「寒の戻り」と言って、寒さが急に戻ってくることもあるので、気候に合わせた体調管理と感染症対策をしながら、学年末のまとめの時期を迎えましょう。



体調をくずして家で静養している人や、経過観察をしている人がいるかもしれません。また、お休み後の登校時には、不安な思いをしている人もいるかもしれません。

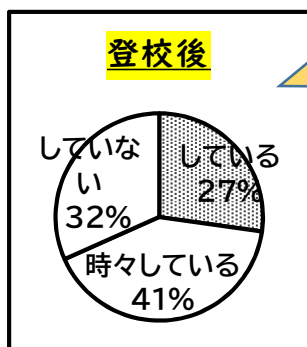
お互いに「お大事に」「たいへんだったね」の気持ちで感染症の流行を乗り越えたいですね。



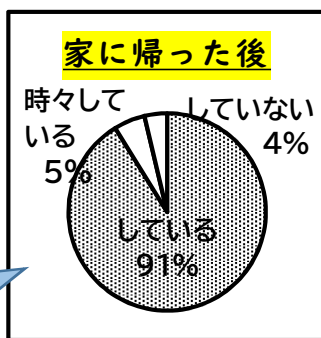
お大事にお～  
気をつけて～  
心配ないよ～  
ありがとう～

保健委員会で手洗いアンケートを行いました

## 【手洗いアンケートの結果から】



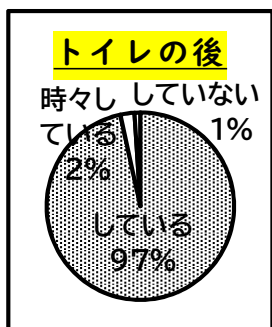
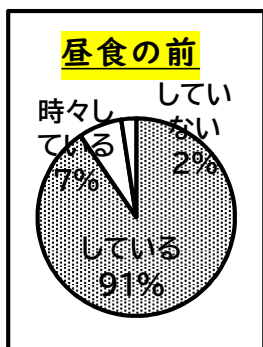
昨年度と比べると、登校後に手を洗っている人は減っていました。（昨年度は74%）



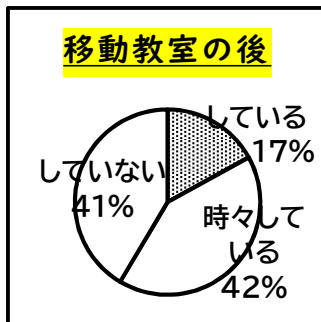
家に帰った後に手を洗っている人は、昨年度とほぼ同じ割合でした。

「登校後」「家に帰った後」に手洗いが必要なのは、みなさんが生活する家と学校の間で、感染症のウイルスが移動し、感染が広がらないようにするためです。

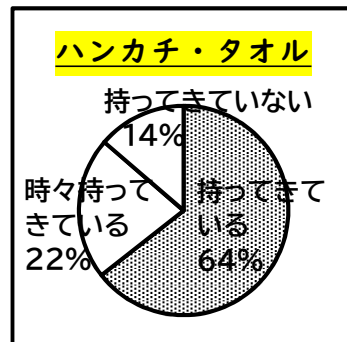
持ってきていない人は、校内服で手をふいたり、自然乾燥させている…？



昼食前とトイレの後は、ほとんどの人が手洗いができています。感染のリスクが高い場面なので、これからも心がけてください。



移動教室の授業で手洗いが必要なのは、他の人と物を共用したり、一緒に作業などをしたりする場面があるからです。

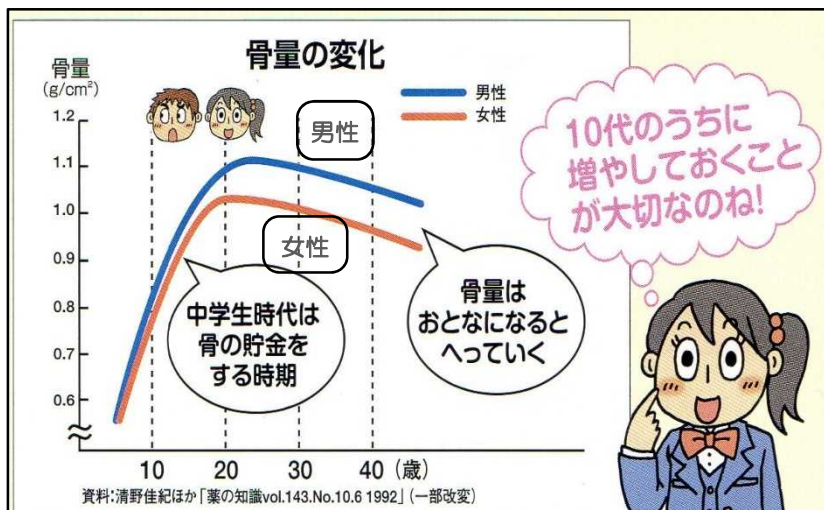


手洗いは新型コロナウイルス感染症だけでなく、様々な感染症の接触感染（手を介して、口や鼻や目からウイルスが体内に入る）の予防に有効です。「めんどくさ～い」「水が冷たいからイヤだ～」なんて声も聞こえてきますが、自分ができる感染症対策として続けていってください。そうして身についた手洗いの習慣は、皆さんが将来、自分で自分の健康を作っていくための大事な力になると思います。

★アルコールを使った手指消毒は手洗いよりも手軽で行ないやすいですが、感染性胃腸炎を起こすウイルスには、アルコールが効かないものもあります。ていねいな手洗いは全てのウイルスに効果があります。水道がある場所では、手洗いを優先に！

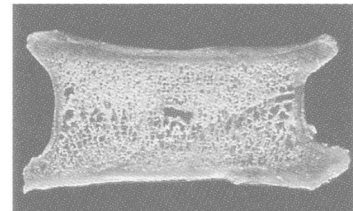
# 【みなさんは“骨の貯金”をする時】

2年生は先日の栄養指導を思い出してください。

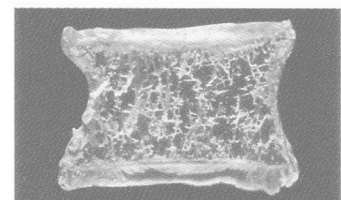


## 骨の貯金 = 骨量を増やす

骨が強くなる



(健康な骨の状態)



(骨そしょう症の状態)

骨量は成長期に急増し、20代でピークを迎えてからは減少していきます。成長期に骨量を増やしておくことが、将来の骨の健康につながります。

骨量が少ないと、骨がもろくなって骨折しやすくなる「骨そしょう症」になる心配があります。

## 骨量を増やすには

### ☆ 食生活

①バランスの良さ 食品の好き嫌いや食事を抜いたりすることが多いと、骨量を十分に増やせません。

②カルシウムを多く含む食品

(例)

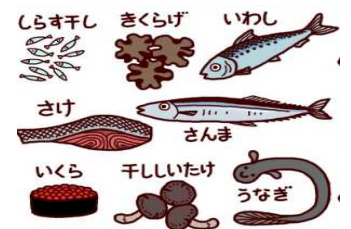


カルシウムは体内に吸収されにくい特徴があります。

吸収がいいのは、牛乳などの乳製品です。



カルシウムの吸収を助ける食品 ビタミンD



カルシウムの吸収を“邪魔”をする「リン」が多く含まれる食品  
インスタント食品・スナック菓子

取り過ぎに注意しましょう。

### ☆ 運動

体を動かして骨を刺激することで、カルシウムが骨に沈着して骨が強くなります。

ジャンプして骨に“圧”をかける運動が効果があります。歩くことや階段の上り下りなどでもよいです。

### ☆ 日光

日光にあたると体内でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を助けてくれます。

冬は1時間、夏は30分間程度必要です。

