

笑顔



2020年10月 7日
幸手市立東中学校
保健室

新型コロナ予防対策には、手洗い・うがい・マスク・3密にならない等に気を付けることが言われていますが、それに加えて、免疫力を高めて、健康な体づくりも大切です。十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事に気を付けて、健康な体づくりをしてください。

【 便秘 】

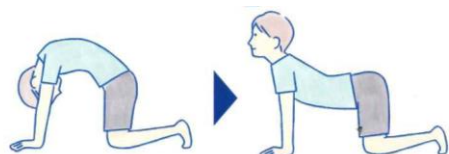
季節の代わり目は腸の活動が低下し、便秘の症状が現れることもあります。便秘は肌荒れや免疫力の低下にもつながるため、放置しないで早めの対策が大切です。

【 腸を刺激してスッキリ！簡単ヨガポーズ 】



① 腸ゆらし

- 1) うつ伏せ状態で肘をついて上半身を少し起こす
- 2) 骨盤を左右に 20～30 秒ほど大きく揺り動かす



②猫と牛のポーズ

- 1) 腕と膝が床と垂直になるように四つんばいになる。
 - 2) 息を吐きながら、手で床を押して背中を丸める。
 - 3) 息を吐きながら、ゆっくりと胸を張る。
- ★これを 5～10 回繰り返す。

【 保護者の方へお知らせとお願い 】

- (1) 今回の体育祭は、下記のような新型コロナ対策を行った上で実施いたします。
 - ① 家庭での健康観察と保護者印の御協力をお願いします。
 - ② 競技の入退場の際にアルコール消毒を行います。
 - ③ 競技以外の時は、マスクを着用します。(人との距離が保てる場合はマスクを外します)
 - ④ マスクを外すときは、近い距離での会話は控えます。
 - ⑤ 3年生の保護者(各家庭1名)のみの参観とします。
- (2) 幸手市のマニュアルにより、発熱等かぜ症状が見られた場合には、解熱後2日を経過するまで御家庭で様子を見ていただくこととなっております。ご理解のほどよろしくお願いします。朝、普段と違う様子だったり、かぜ症状があったりするときには、無理をせず、自宅で休養してください。
- (3) 休日の部活動に参加する場合は、家庭での健康観察を実施し、「家庭での健康観察票」を顧問に提出をしてください。必ず朝食を食べてから参加してください。
- (4) 本人または、同居家族において体調不良によりPCR検査、抗原検査等を受けた場合、感染が判明した場合は出席停止となります。学校に連絡をしてください。

～2年生総合学習「健康」③～

「健康」をテーマに調べ学習をしました。
今回は、「食事」についてのレポートを紹介します。
健康に良い食べ物 【小林さん】



アジ、イワシ、サンマなど青魚を食べよう！

魚離れと食の欧米化が進行し、高脂質、高コレステロールになりがちになり、生活習慣病が増加しています。



1日20品目以上
食べよう！

免疫力を高める5つの食品

【増田さん】

- ① 煮干しなどの小魚
- ② 発酵食品
- ③ 海藻、キノコ類
- ④ 発芽玄米
- ⑤ 野菜(旬のもの)



10月11日(日)～15日(木) 中間テスト前のアウトメディアチャレンジ！

あなたの生活は大丈夫ですか



インターネットの長時間利用が子供たちの生活に及ぼす悪影響は、少なくありません。夜更かしをして生活リズムが乱れたり、勉強に集中できなくなったり…。そして、睡眠時間が少なくなり、健康を損ねてしまうことになる場合もあります。

スマートフォン等が様々なトラブルの原因となることのないよう、ご家庭におけるルールの確認や見届けをよろしくお願いします。

【 ルール作りの例 】

- ・1日の利用時間を決める。(1日1時間まで)
 - ・夜10時以降はリビングにおいて置く。など
- 埼玉県教育委員会 ネットトラブル注意報より



毎月11日は、スマートフォンについて
考える日(幸手市)

令和2年度歯・口のキャラクター募集！(生徒保健委員会) 昨年度の優秀作品です。 10月28日(水)まで



「美しい歯の学校
マスコット」となる
ような愛され親
しまれるような歯
のキャラクターを
募集します！

10月10日
目の愛護デー

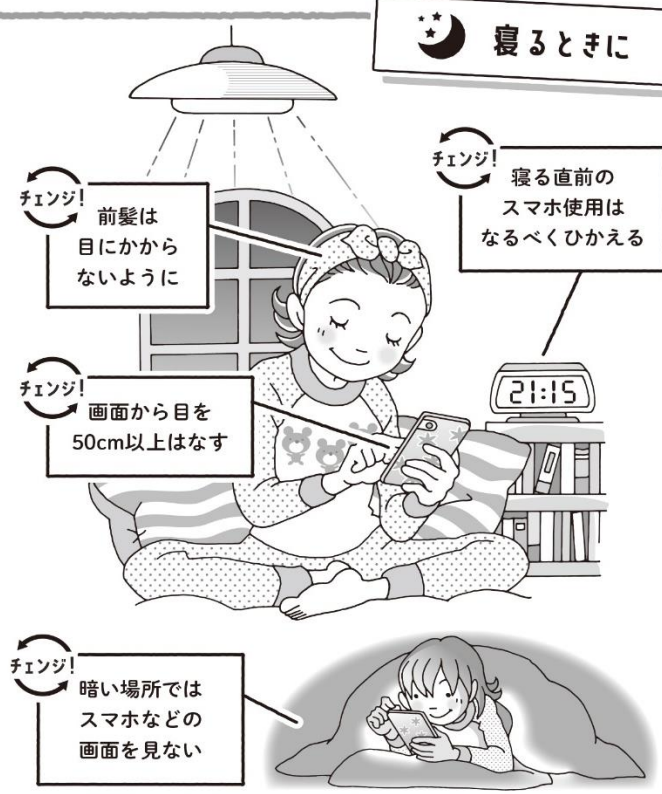
朝起きてから、寝るまで働く、みんなの目。
大切にできていますか？毎日の生活を見直して、目に優しい過ごし方に見直しましょう。



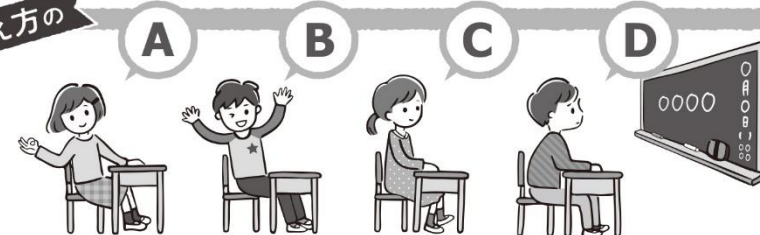
勉強するときに



寝るときに



見え方の



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいですが

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



眼科検診で B・C・D と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。



なみだからのお願い

私はまばたきで目に行き渡ります。

みんながスマホやゲームにずっと集中していると、まばたきが減って十分働けません。時々意識して瞬きしてくださいね。

汚れた手で目をこすらないで!



手を洗わずに目をこすると、バイキンが入って病気になることも・・・。

ものもらい

まぶたが腫れて目やにが出ます。赤くなったりかゆみが出たりします。

結膜炎

白目が赤く充血します。感染の他、アレルギーで起こることもあります。

予防には手洗いが一番です。また、目に傷がつく危険性もあるのでむやみに目をこすらないようにしましょう。

目のギモン

どうしてダメなの?

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの?

A 目をこすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にか



かってしまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの?

A 光を取り入れようと目、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れ

てしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの?

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあ

る100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

