

笑 顔

令和2年5月11日

幸手市立東中学校

保 健 室

新緑の季節、緑がさわやかで、目にも心にも気持ちがいい季節ですね。新学期が始まったものの、5月31日まで臨時休業になってしまいました。元気でしたか？5月の気候はとても過ごしやすく気持ちがいいですが、朝晩と日中との気温差があって、体調をくずしやすい時期です。また、生活リズムが乱れがちになったかもしれません。学校再開に向けて、規則正しい生活を取り戻してください

【 保護者の方へお知らせとお願い 】

(1) **お子様の心と体の健康について気になることがある際は、個別に御連絡ください。**

- ①甘えなくなる、心配になる、元気がでない、悲しくなる、イライラする、怒りっぽくなる、喧嘩が増える のようなストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。子供は大人から愛情と目を向けられることを必要とします。今まで以上に時間をかけ接してください。
- ②心理的な反応は、時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長時間続く場合は、養護教諭やスクールカウンセラーに相談するようにしてください。

(2) 感染防止のため、登校時はマスクの着用をお願いします。

手洗い後に使用するハンカチやタオルも毎日、個人で持参していただきます。御準備をお願いします。



(3) 本来4月から6月にかけて行われる定期健康診断ですが、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、今年度は日程を大幅に変えて実施することになります。幸手市医師会の指示の下、現在のところ、内科検診は7月以降、歯科健診は9月以降の実施となります。

心と体を元気にする応援ごはん

【 体重増加を防ぐ！食事のワンポイント 】 「林先生の今でしょ講座」参照

① 食べ方にひと工夫

歯ごたえのある野菜や海藻を食事の初めにとると、かむ回数が増えて満腹感を得られやすくなります。



② 食べ合わせにひと工夫

ビタミンB1はお米やサツマイモなどに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあります。ビタミンB1が豊富な豚肉や大豆などを一緒に取るようにしましょう。

※ビタミンB1には免疫力をアップさせる働きがあります。さらに、にんにくと一緒に食べるとアリシンがビタミンB1の吸収を10倍にアップするそうです。

③ 食べる時間にひと工夫

食事をとった後にすぐに就寝すると、エネルギーが消費されず脂肪にかわりやすくなります。夕食の時間が遅くならないように心がけましょう。



休業中の家での過ごし方

学校の休みが長くなって、友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちが辛くなって、イライラすることがあります。そうならないために、次のことに気をつけましょう。

① 早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。

起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びて、体のスイッチをオンにしましょう。



② なるべく決まった時間に3回の食事をバランスよく食べましょう。

○朝ご飯を食べることで、体温が上がり、体が目を覚まします。

朝ご飯は必ず食べましょう。



③ 適度な運動やリラックスできる時間をつくりましょう。

○「3つの密」にならないように気をつけながら、外で散歩をしたり、ジョギングをしたり、家中でストレッチやダンスなど体を動かしながら、リラックスできる時間をつくりましょう。

○コンピューターやゲーム、パソコン、スマホ、動画等は時間を決めて使いましょう。長時間おこなうと依存症になる可能性が高まります。

④ 食後の歯みがきをしましょう。

思春期は、ホルモンバランスの変化から、歯肉炎が発症しやすくなります。歯垢にすむ細菌が歯と歯肉の間に入って炎症を起こすと、歯肉が赤く腫れ、歯みがき中に出血するようになります。

○甘い飲料や菓子を食べる回数が多く、時間も長い

○歯を磨かずに寝てしまう



時間と回数を減らそう！

毎晩就寝前に丁寧に

歯を磨こう！

⑤ リラックスできる時間をつくりましょう

「ステイホーム」の機会にどんな過ごし方をしましたか。家族の手伝いをしたり、普段できなかったことをしたりするチャンスです。ゆったりとリラックスする時間も大切です。ストレス発散の方法が一つだけに偏らないようにし、普段はやらない新しい趣味を見つけてみましょう。

ぜひ、全校のみなさんに「楽しいステイホームの過ごし方」を教えてください。

⑥ 感染が広がらないようにしましょう。

○風邪の症状があるときは、出かけないで家で過ごしましょう。

○元気な人も「3つの密」に気をつけて過ごしましょう。



⑦ 心にエネルギーをあげましょう。

○友人や家族と話をする時間など、ゆったりとリラックスする時間をつくりましょう。

心の疲れを感じた時は、身近な人に話をしましょう。

○気持ちが辛いときは、食欲がない、眠れない、元気が出ない、心配になる、悲しくなる、のような症状がでることがあります。不思議な事ではありません。状況が落ち着けばおさまることが多いです。

○長く続くときや心配な時、困った時は、学年の先生など信頼できる大人に相談してみましょう。学校の先生への相談は、電話でできます。

⑧ スマホやSNSに気を付けましょう。

○正しい情報はSNSやチェーンメールより、公共のホームページから得ましょう。

(県教育委員会のホームページ、新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ 参照)