

ほけんだより2月

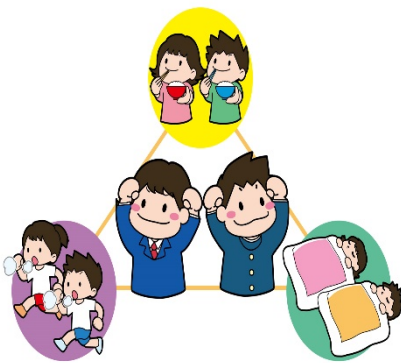
令和4年2月
大洲中学校保健室

新型コロナウイルスのオミクロン株が猛威をふるっています。この季節の発熱や咳やのどの痛みなどの症状は、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの区別がつかなく、受診しないと確定診断ができません。体をあたためて、しっかり睡眠をとって感染症にかからないように自分で気をつけましょう。3密（密閉・密集・密接）の回避、こまめな手洗い・消毒、マスクの正しい装着、そして体調が悪い時に無理をしない等の感染症対策もしっかり続けましょう。

コロナ禍で忘れがちですが、そろそろ花粉の季節でもあります。今年の春も、花粉症の人もそうでない人もみんなそろってマスクで乗り切りましょう！



— ＊ — 保健教育講演会が開かれました — ＊ —



1月14日に1年生対象の保健教育講演会が開かれました。(株)明治 管理栄養士の方に、「成長期の運動と食事」について講演をしていただきました。中学生は“成長期”で骨が完成して大人と同じになるのが15歳頃なのだそうです。それまでは骨に「骨端線」が見られ、運動して刺激が加わると、骨が伸びる＝身長が伸びる、というわけです。また、大人になると少しずつ骨のカルシウム量が減っていくので、今のうちに食事からカルシウムを取り、骨貯金をして強い骨を作っておくことが大事なのです。

そして、成長期に大切な3点セットは「運動」「睡眠」「食事」。「運動」によって刺激を受けた体は、今よりもっと強くなろうとして頑張れる体を作ります。「睡眠」を十分とることにより、運動後体力が超回復しさらに筋力がアップします。成長ホルモンもうながします。バランスの良い「食事」をとることで、成長や生きていくための栄養素が取れます。中学生の今が体を作るために一番多くの栄養素が必要なのです。給食で1日のカルシウムの分量が取れるので残さずしっかり食べましょう。

<生徒の感想より>

中学生は大人よりもカルシウムを摂取しなければならないことを知り、驚きました。運動した後、休養をとることで、体が休み、筋力がアップすることもわかりました。朝食をとることによって、体がよく動いたり、成績に変化があることがわかり、驚きました。

学校の給食を残さず食べると、1日のカルシウム必要量の半分をとれていることを知りました。そして、体は食べ物からできていることを学びました。疲労を感じたときは運動をした後に、エネルギーがなくなってしまうので、バランスの良い食事をとる。そして、睡眠をとることで元気になるということが分かったので、これからの生活に生かしていきたいと思います。

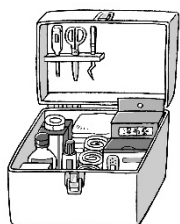
「いいストレス」もあるってホント？

「ストレス」という言葉はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレッサー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレッサーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「めんどろ」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。



いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくることがあります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。



災害共済給付の 申請漏れはありませんか？



学校での活動中、または登下校時にけがをして病院に行った場合は、スポーツ振興センターへの医療費の申請ができます。心当たりのある人は、担任の先生はまたは部活の顧問の先生を通して書類を取りに来てください。特に3年生は、申請が遅れると給付が卒業後になるため、追加書類が必要になると学校に取りに来てもらうこととなります。まだ提出をしていない書類がある人は早めに提出をしてください。

※注意 以下の場合は申請ができません。

- ◇総医療費5000円未満（保険証を使用して1500円未満）の場合
- ◇第3者による加害行為（交通事故等）の場合
- ◇けがをした月から2年間請求せず時効となった場合



書類提出は
お早めに、
お願いします。