

# ほけんだよ2月号



大田区立  
石川台中学校  
保健室 R3.2.1

今日の健康目標は、「休み時間もソーシャルディスタンスに気をつけて過ごそう」です。友だちと集まると話をしていいと思いますが、マスクを外さない、必要以上に近づかない、ひらいて場所を話すなど、思いやりのある行動を守ってください。今年度も残り2ヶ月です。楽しんで過ごしましょう！

感染症  
予防

## GOOD or BAD



私にもできることを続けましょう！  
また、変異型ウイルスや、ワクチンなど新しい情報も出てきています。気になったら調べてみましょう！

### 1 マスクをつける

## GOOD



くしゃみや咳で鼻水や  
飞沫が飛び散ることや、  
無意識に顔を触ることを  
予防できます。

せっかくとんどきのために  
体の中に入れてはいけません

### 2 夜更かしをする

## BAD



睡眠や食事はウイルスと戦う  
力(免疫)を高めます。生活習慣  
を整えることは、感染症予防に  
とても大切です。しっかりと食べて  
しっかりと眠りましょう。

へへ。こんな弱った身体で  
ボクに勝とうなんて100年早い！

### 3 無理をして登校する

## BAD

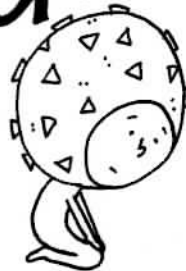


体調が悪い時は、免疫が  
うまく働かないので、感染リスク  
が高まります。また、万が一感  
染症にかかるといの場合、感染  
源となってしまうので、体調が  
悪いときは家で休養しましょう。

人がたくさんいる所(学校)は  
危険

### 4 手洗いをする

## GOOD



よく泡立てた石けんを  
指先～手首まで丁寧に  
洗います。

手を洗えばいいときは消毒と！

うわ... どんどん流されて...

### 5 人がたくさん集まっている所へ行く 近くでしゃべったり、声を出したりする

## BAD



人が多く集まる場所ほど  
感染リスクは高まります。  
密集・密接する場所を  
避けるようにしましょう。

人がいっぱいいる！  
人間の体に侵入し放題！

### 6 しめきった部屋で勉強する

## BAD



換気をしていない部屋は  
空気中にウイルスがいる可能  
性があります。窓を開けて  
室内の空気を常に入れ換  
えるようにしましょう。

空気が動かないから  
ずっとここにいますよ

# 体にも“福は内” 素晴らしい大豆パワー

2月3日の節分には行われる豆まき。豆を歳の数だけ食べると、その年は病気に罹らなくなる……そんな言い伝えがあります。そして、それを裏付けるかのよう、大豆には「ごん」の素晴らしい力(栄養)が備わっています。



① 「畑のお肉」と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質と(はじめ、脂質、炭水化物を含めて)三大栄養素が揃っている。

② 食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B<sub>2</sub>などもとれ、栄養バランスが優れている。

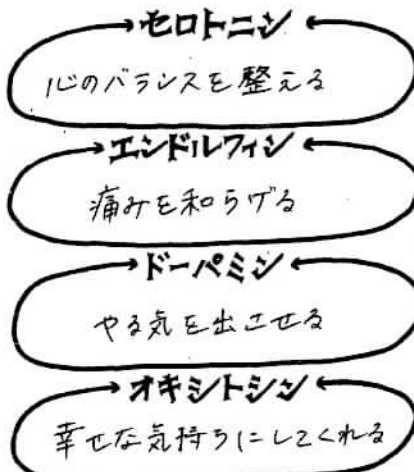
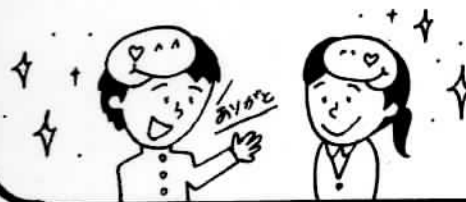
③ 大豆サポニン(抗酸化作用)、大豆レシチン(肝機能を高める)、大豆イソフラボン(心筋梗塞などのリスク低下)などの有効成分を含んでいる。



# あそがとら は魔法の言葉



友だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、きらいな「あそがとら」と伝えられますか? 感謝の言葉を口にすると、脳や体に良い影響を与え、ホルモンが出ます!



体の調子を良くするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れ(=)勉強に集中でき(=)と、良いことが(=)たくさんあります。さらに、言っ(=)人も言われ(=)人も優しい気持ちになる魔法の言葉。今日は何回「あそがとら」を言いましたか?

## 空気の検査を行いました

毎年、学校薬剤師の永長先生が、教室の環境検査に来てくださっています。

今年の結果は…  
二酸化炭素濃度 **1320ppm**  
※基準=1500ppm以下 ※去年は2000ppmを超えていた

- ◆教室の対角を20cm開けておくことが良いですよ。空気がこもっていないという、安心できる結果でした。
- ◆ただし、室温は下がってしまうので、防寒対策も忘れずして、体調を崩さないように気を付けてみましょう。

## お知らせなど

**歯科講話** 1/21(木)1年生を対象に、歯科校医 神尾先生による歯科講話を行いました。生徒のみならずから出た質問は神尾先生にご回答いただき、次回のイベントでもご紹介いたします。

**学校保健委員会** みんなの健康、栄養、運動等の様子、学校での取り組み等について話し合っ(=)、神尾先生からTCHについて教えていただいた(=)しました。出席予定(=)保護者の方には、報告と資料を後ほどお配りしますのでご覧ください。