

笑顔 ~Smile~

令和3年4月21日（水）
草津町立草津中学校 保健室



体調管理をお願いします ~風邪気味の人がいます~

新学期がスタートして2週間になります。新しい環境に慣れてきたり、緊張がほどこけてきたりする時期ですが、疲れも出やすい時期です。また、この季節は、朝晩の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。

学校では、最近、発熱はないものの、鼻水やのどの痛み、咳などの風邪症状があり、早退したり欠席をしたりする人が出てきました。

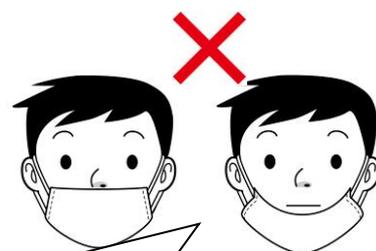
一人一人が、こまめに手洗い・うがい、マスクの着用、密にならないなど、感染予防に心がけてください。また、心身ともに疲れをとったり、免疫力を高めたりするためには、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動が大事です。そして、体調がおかしいと思ったら、無理をせず、早めの休養、早めの受診をお願いします。

なお、今週末は、各部活動で春季大会があります。昨年度に引き続き、新型コロナ対策により、37℃以上の熱がある場合など、体調が悪い人は参加することができませんので、体調をしっかり整えてください。

感染予防について ~もう一度確認を！~

◆マスクの着用について

鼻、頬、あごの部分に
すき間がないように
着けましょう。



鼻出しマスク、あごマスクは、
マスクの意味がありません。

◆鼻をかんだ時は・・・



鼻をかんだティッシュは、小さな袋などに入れてゴミ箱に捨てましょう。
鼻水が出る人は、各自で袋を用意しましょう。その後は、石けんで手をよく洗います。

朝食で1日をスッキリ始めよう！

朝食の効果とは？

「朝ごはん、食べてきた？」「(当然のように)何も食べてない」。午前中に体調不良で保健室に来室した人からは、こんな答えがよく聞かれます。ダイエットを意識しているのか、朝食を食べないことが「いいこと」のように誤解されているとも感じます。まず、朝食にはどんな効果があるのか、あらためて見てみましょう。

- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいといわれています。



朝食を食べるためには？

その一方で「食べたほうがいいのはわかってるけど、なかなか…」という人も多いようです。では、どうして食べない(食べられない)のか…

そのためには『早寝』が必須。

- ◎食欲がない→夕食を早めにとり、夜更かしを控える。
- ◎食べるものがない→パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意。



毎朝早起きしてしっかり朝食を食べ、元気に登校—これが目標ですが、部活の朝練等もあり、すぐにはなかなか難しいと思います。まずは、何も食べずに学校に来る習慣を、できるところから改善していけるといいですね！