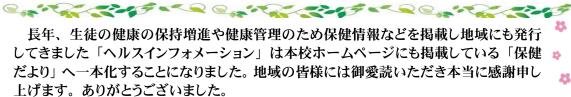
Health Information

2022年3月 仙台大学附属明成高等学校 生徒保健委員会

仙台市青葉区川平2丁目26番1号

<ヘルスインフォメーション最終号

皆様に感謝の気持ちを添えて~>



健康なからだを作ろう!

健康な体を作るには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、 十分な睡眠など、正しい生活習慣を定着させることが重要です。

食事について

育ち盛りの思春期は、必要とな るエネルギーの量も増加します。 また、スポーツをしている人や月経 がある女性のなどは、より多くのエ ネルギーや栄養素が必要になるた め、栄養バランスのとれた食事を 適切な量を摂ることが大切です。

正しい食習慣は健康の第一歩で あり、最大限のパフォーマンスを発 揮するための源になるのです。

運動について

体が成長する時期に運動する と骨や筋肉が刺激され丈夫な体 を作ります。また運動中の脳内 では、セロトニンという物質が分 泌され、前向きな思考になった り、心に良い影響を与えます。セ ロトニンは、激しい運動よりも、 負荷の軽い運動で多く分泌され るので、運動習慣のない人も、 散歩やジョギングなどを日常的 にとり入れましょう。

睡眠について

脳は睡眠中に疲れや不調 を回復させ、次の活動に備え て準備します。 そのため睡眠 が不足すると脳が回復でき ず集中力や思考力を制御で きなくなったりします。また体 だけでなく心の健康にも必 要なため、良質な睡眠を十分 にとりましょう。

保健室では、生徒の皆さんに健康に関心をもってもらうために、毎月、立体の掲示物を作成していまし た。一部を紹介します。本年度は、本校ホームページで御覧いただけます。



<u>5月</u> 元気にこいのぼりが泳いでいます。「手」 の作り物は、毛布で作成し、洗い方を紹介しま した。手作り柏餅が好評でした。



「宇宙の日」と「歯と口の健康習慣」にち で巻いて表現しました。歯のクイズには、毎年 30 人前後の応募がありました。



3月3日 湯泉は耳の日 手心 魚際 知さ A B D I SECTION コップの音を聞いてどれとどれが同じ音でしょうか

秋の味覚「さんま」と救急処置の方法。足 は靴下にスポンジを入れて、立体に仕上げまし た。夏休み明けということもあり、「やる気スイッ チ」(手作り)を段ボールで作成。生徒からは好 評でした。

3月「耳の日」にちなんで音楽クイズを実施。 プラスチックのコップに画鋲やクリップなどを 入れ、コップを振って同じ音を当ててもらいま した。生徒や職員も参加していましたが、難問 だったようです。

感染症予防

コロナ感染症予防対 策の「手洗い、マスクの 着用、換気」はインフル エンザや感染性胃腸炎 などにも有効です。また 免疫力を高めるために 「食事・運動・睡眠など」 に気をつけましょう。

今後新型コロナ感染 症の流行が収まっても、 感染症対策を心がけま しょう。





最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。 外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、 共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。





マスクなしでの会話は控えます。 また、正しくつけないと意味がないので、 鼻と口をしっかり覆い、 顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。

常に窓を少し開けておくとよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、

皆様に御愛読いただきましたヘルスインフォメーションも No.233 で終了となりました。

仙台大明成

来年度からは校内で発行している「保健だより」を本校ホームページでご覧ください。ホームページに は各科の活動や部活動の様子など幅広く仙台大学附属明成高校の活動が紹介されています。 そちらも是非御覧いただきたいと思います。

長い間ご愛読いただき本当にありがとうございました。今後とも御支援よろしくお願いいたします。

ホームページアドレス https://www.hgm.ed.jp/

OR コードも御利用ください。



「保健だより」はホームページ上の「情報発信」→「保健室」に掲載しています。