

Health Information

No.233 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~>

長年、生徒の健康の保持増進や健康管理のため保健情報などを掲載し地域にも発行してきました「ヘルスインフォメーション」は本校ホームページにも掲載している「保健だより」へ一本化することになりました。地域の皆様には御愛読いただき本当に感謝申し上げます。ありがとうございました。



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まいりました。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。



5月 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。



6月 「宇宙の日」と「歯と口の健康習慣」にちなんで宇宙人と歯科指導。歯は紙コップをタオル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。



9月 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。今後新型コロナウイルス感染症の流行が収まって、感染症対策を心がけましょう。

まだまだ続けよう! 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、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、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、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、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底

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もよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

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。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っております。

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願いいたします。

ホームページアドレス <https://www.hgm.ed.jp/> QRコードも御利用ください。

仙台大明成

検索

「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。