

保健だより 2月



1年の中でも最も寒さが厳しくなる時季です。暦の上だけでなく、春の到来が待ち遠しいですね。



新型コロナウイルスが国内で確認されて、丸二年が経とうとしています。変異を続けるウイルスに常に警戒が必要です。感染対策に対する意識は薄らいでいませんか？

基本的な予防対策していますか？

- 水と石鹸を使用したこまめな手洗い。
- こまめな手指消毒
(アルコールアレルギーの人は、石鹸での手洗いを十分に)
- 人との間隔はできるだけあけ、マスクを正しく着用
- 昼食は、自席で黙食。

部屋の閉めきった部屋の空気は汚れていきます。
窓やドアを対角線に2か所以上開け、
空気の通り道を作ろう

教室に空気清浄機が設置されましたが、
感染予防には窓を開けての換気がとても有効です

免疫力を高めよう！！

食事

例えば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ。食事で栄養補給！



運動

身体をこまめに動かしてストレスも上手に解消しよう



睡眠

特に、寝る前のスマホ使用を控え早寝早起きを心がけよう



土日の部活でも、健康観察を続けてください。
体調に不安のある時は、無理をして参加しないようにしましょう。

部活動

- 活動前・休憩時・活動後の手洗い（洗顔含む）
(手洗いが厳しければ、手指の消毒)
- 共有道具や部分の清拭消毒
- 更衣室、部室は短時間の利用。 密を避け、換気、会話を控える
- マスクなしでの会話は控える
- 部活動終了後に、車座になっての飲食や会話は控え、速やかに帰宅する

適量でカラダにうれしい...チョコレートの効能

2月14日はバレンタインデー。最近では、友だち同士で贈り合ったり、「自分へのごほうび」としてちょっと豪華なものを買ったりする人も増えているようです。ところで、バレンタインデーにつきもののチョコレートは、健康によい優れた食品としても知られています。理由は原料のカカオマスに豊富に含まれているカカオポリフェノール。その主な効果は…？



カカオポリフェノールの効果

- 脳を活性化する
- 肌の老化を抑制
- 血圧低下
(血管を広げる)
- アレルギーの改善

他にも、動脈硬化やがんなどの生活習慣病に有効とされ、疲労回復、集中力アップも期待できます。ただし、市販のチョコレートには砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので要注意！