

# HEALTHY LIFE



令和2年3月2日

仙台市立生出中学校  
No. 13

## 3月の健康目標－1年間の健康生活の反省をしよう！

帰りの会で、「1年間の健康生活を反省しよう」のプリントを渡しますので、自分の生活をチェックして、今年度できなかったことを来年度できるように『健康な体と生活づくりのめあて』を確認してください。

### 1年間の保健室の様子(4/1~2/18)

多かったけがベスト3－第1位擦過傷、第2位打撲、第3位鼻出血を含む耳鼻の負傷  
けがで来室が多かった月ベスト3－第1位10月、第2位5月、第3位6月・7月  
けがが多かった場所ベスト3－第1位体育館、第2位教室、第3位校庭  
けがが多い曜日－第1位水曜日第2位火曜日・木曜日



保健室から…今年は、10月の新人戦と5月の学区民運動会と6、7月に中総体に向けての練習で怪我が多くなった。また、今年は暑かったため鼻血が多かった。

多かった症状ベスト3(けが以外の病気)－第1位頭痛、第2位腹痛、第3位気持ちが悪い  
症状で来室が多かった月ベスト3－第1位9月・11月・12月  
症状で来室が多かった曜日ベスト3－第1位月曜日、第2位火曜日、第3位木曜日



保健室から…頭痛や腹痛を訴えて来る生徒が9月は多く、11月と12月はかぜやインフルエンザが原因で頭痛を訴える生徒が多かった。

## 1年間の健康の様子をふりかえろう できたことをチェックしてみましょう

### 健康

- むし歯など、必要な治療が終わっている
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当ができた
- 健康に過ごせるよう努力した



### 成長



- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている
- 不必要なダイエットをしなかった
- 運動と食事のバランスを考えて生活した
- 自分の体の成長や変化に興味がある

からだ

### 生活

- 毎日、だいたい決まった時刻に起きられた
- 睡眠時間は十分とれた
- 1日3回の食事をとった
- なるべく体を動かすよう心がけた



心

- 周りの人と協力しながら、物事に取り組めた
- ほかに人をわざと傷つけるような行動をとらなかった
- イライラしたとき、家族や友達に八つ当たりしないように気をつけた
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる



○熱中していること

○うれしかったこと・楽しかったこと

○がんばったこと

新しい学年でやってみたいこと・こんな自分になりたいことは…



新型コロナウイルス感染症を予防するには、インフルエンザと同じように予防する

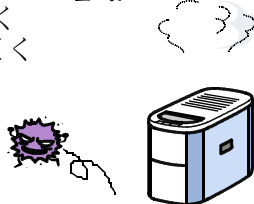
① ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

温度20~25℃  
湿度50~60%



換気で追い出す

インフルエンザは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを、吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋には、ウイルスが漂っているので、換気で追い出しましょう。

換気は

- ・ 1時間に1回3~5分窓を全開に
- ・ 対角線の窓を5cm開けたままにする



② ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

ウイルスの付いた物に触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで洗い流しましょう。

手洗いは

- ・ 外から帰ったら
- ・ 食事の前
- ・ トイレの後



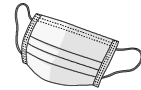
石けんを使って、流水の下、30秒以上、丁寧に洗う

咳エチケット:マスクでガード

インフルエンザや風邪にかかっている人は、くしゃみやせきで周りにウイルスを飛び散らかさないよう、マスクをしましょう。

正しいマスクの付け方

- ・ マスクのワイヤーを鼻の形に合わせて、鼻が出ないようにする
- ・ あごの下までマスクを広げる
- ・ マスクは耳にしっかり掛け、頬に隙間を作らない



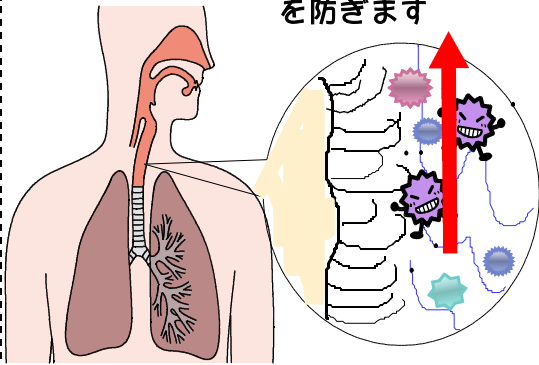
③ ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、運動会の玉送りのような動きで外へ外へ運びます。

線毛は

- ・ 乾燥すると動きが悪くなるので、部屋の湿度を50%以上に保ちましょう
- ・ マスクやうがいのはのど(線毛)の乾燥を防ぎます



免疫力でやっつける

体に入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうすると様々な免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

③ 栄養バランス良く食べる



④ 体を冷やさない 3つの首を温める



免疫力を高めるために

① 十分な睡眠を取る



② 適度な運動

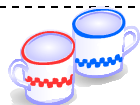


⑤ ストレスを軽くする お風呂や音楽でゆったり



水分を補給する

のどや鼻の粘膜を潤して、ウイルスの感染を防ぎます。



アルコールで消毒する

ドアノブなどの手が良く触れる場所の消毒を行います。



「新型コロナウイルス感染症」は指定感染症と指定され、学校保健安全法に定める第一種感染症と見なされ、学校長は、この感染症にかかった生徒があるときは、治療するまで出席停止の措置をとります。