

ほけんだより 1月

R3.1.13
附属中学校
保健だより
第9号

令和4年（2022年）がスタートしましたね。今年もみなさんが健康に過ごせることを祈っています。



受験生は「健康第一」



3年生は、1月18日（火）の私立高校の奨学生・推薦入試から、いよいよ本格的な受験シーズンとなります。今からは、受験勉強で不規則になりがちな生活リズムを整え、健康管理と試験時間帯に脳が働く体づくりを心がけましょう。

【成績アップのための食事】

- ① 朝食をとりましょう。当日はエネルギー持続時間の長いごはん・納豆・卵などがおすすめです。
- ② 三度の食事は、規則正しくバランス良くとりましょう。
 - 炭水化物(パン・ごはん)→脳のエネルギー源
 - カルシウム(牛乳・チーズ・ひじき・小魚)→イライラ予防、リラックス効果大
 - タンパク質(肉・魚・卵)→脳の組織をつくる。
 - ビタミン B1(豚肉・豆類)→脳の働きが良くなる。
 - ビタミン C(白菜・果物・ニンジン)→疲労回復
- ③ 夜食は消化の良いもの(スープ・おにぎり・うどん・雑炊・果物・ホットミルクなど)にしましょう。



【排便】

- ① 便秘を予防しましょう。
 - 朝、起きたら必ずトイレに行き、朝食前に水を飲みましょう。朝食前の水は、腸の動きを活発にします。
- ② 下痢を予防しましょう。
 - 緊張するとお腹をこわす人はいませんか。会場では、お腹や足を冷やさないように、衣服やカイロで調整しましょう。



【その他】

- ① 試験開始の3時間前を起床時刻にして、生活を朝型に整えましょう。
- ② 持病のある人は持病薬(ぜんそく、痛みどめなど)を受験会場に忘れずに持参しましょう。

様々な感染症の予防に、手洗いをしっかりしましょう



流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。



新型コロナウイルスのオミクロン株が猛威を振るい沖縄・広島・山口県では蔓延防止等重点措置が発令されました。感染者0人の状況が続いていた大分県でも陽性者が出ています。まだまだわからないことも多いオミクロン株で不安に感じている人もいると思いますが感染対策は今までと変わっていません。継続して行っていきましょう。

気になることは、附中生の様子を見ると、マスク着用はできているものの、正しい手洗いや身体的な距離の確保ができていない現状があります。正しい手洗いは、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎など多くの感染症予防に重要です。正しい手洗いを行きましょう。(絵・厚生労働省・内閣府作成ポスターから引用)