Health Care News 1月

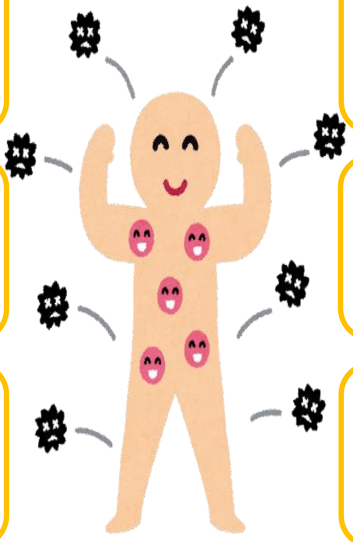
上宮太子高等学校
保健室

3学期が始まり2週間が経過しました。もう生活リズムは学校モードに切り替えられましたか？本校では、冬休み中にインフルエンザに罹患した生徒が多く、緊張感のある3学期の始まりでした。世界的には、新型コロナウイルスの新たな変異株「JN.1」の流行も懸念されています。
引き続き基本的な感染対策を行い、健康な状態で3学期を過ごしましょう。

感染症が流行する季節です！ 体の免疫力アップ！

「 免疫力 」とは？
外から体内に侵入してくる細菌やウイルスから自分自身の体を守る力のことです。免疫力が下がると、感染症にかかりやすくなります。日ごろから免疫力を高める行動を心がけましょう。

- **バランスの良い食事**
- **適度に運動する**
- **十分な睡眠をとる**
- **ストレスを減らす**
- **たくさん笑う**
- **体を温める**



持久走は万全の体調で！

この季節になると、持久走後に体調が悪くなる人が増加します。以下の点に注意して、万全の体調で持久走に臨んでください！

- ・前日は**睡眠時間**をしっかり確保する
- ・当日は**朝食**を欠かさず、必要な栄養を摂取する
- ・持久走後には**水分を補給**する

生徒保健委員会　活動中

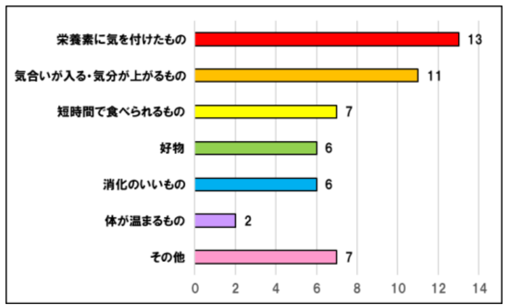
後期は「**学校生活のパフォーマンスを上げる生活習慣～健康と栄養～**」をテーマに活動しています。保健委員は、各自の活動内容を「アンケート調査」か「ポスター作成」のいずれかから選択し、実施しました。アンケートの項目は、「勝負ごはん」、「勝負ごはんを食べる時・場面」、「勝負ごはんの理由・効果」です。調査結果は以下の通りです。

勝負ごはん人気ランキング
1位　かつ丼
2位　うどん
3位　豚肉の生姜焼き、アイスクリーム、とんかつ、鍋（同率）

かつ丼を**試合前日**に食べるという生徒が最も多かったです。
お米は、**エネルギー源となる炭水化物**と**体の成分となるタンパク質**の両方が含まれています。
豚肉は、**炭水化物の代謝を促す**ため、お米とともに食べると相乗効果があります。また、ビタミン B 群が豊富に含まれています。B1には**疲労回復**の効果、B12 には**自律神経を整え睡眠のリズムを正常に促す**効果があります。

勝負ごはんを食べる時・場面
- ・試合前日　・試合当日
- ・試験当日　・集中したいとき
- ・大事な行事の前　・毎朝　など

勝負ごはんの理由・効果



これらのポスター、アンケート調査結果、解説は**自習室前の掲示板**に貼っています。ぜひご覧ください！

保健委員 作
勝負ごはんポスター

身だしなみを守りながら防寒対策を！

ポイント①
肌着を着る
体温を逃がさず、あたたかい空気をためてくれます。

ポイント②
上手に重ね着をする
肌着→シャツ→セーター→風を通しにくい上着の順で温かい空気の層を作ると効果的です。

ポイント③
「3つの首」を温める
首・手首・足首の3つの首を温めると、体全体があたたまりやすいです。