

ほけんだより

1月号

大庄北中学校保健室
R7.1.9



冬休み明け・・・健康的に体重管理

冬休みはご馳走を食べるのも楽しみのひとつ。ただ、太ったからと無理なダイエットは、後で反動がくるともあります。リバウンドと言うよ(^;)特に、成長期の皆さんは、今まさに体が作られる時！！一時的に体重を落とす事よりも、将来太らない体質&生活習慣を身につけたいですね。

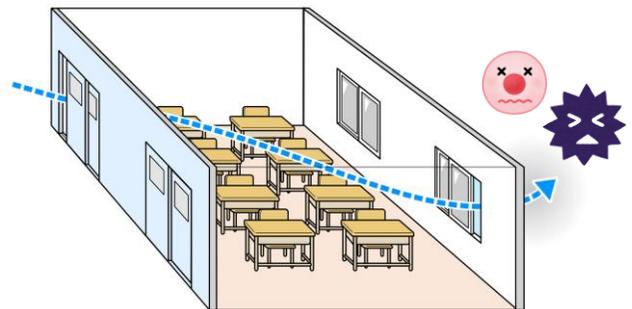


新年がスタートしました。有意義な冬休みになったでしょうか？今年は何年🐍ですね。へびが、脱皮を繰り返して、強くたくましく成長することから「再生」「復活」「長寿」を象徴し、縁起がいい生き物とされています。皆さんにとっても、🐍のように、しなやかで柔軟な心と笑顔に満ちた縁起の良い1年になりますように♡

新年も感染予防でスタート！

年末のニュースではインフルエンザの患者数は、この時期としては過去10年で最も多くなったとか。色々な原因が言われていますが、コロナの流行期にしっかりとした感染対策でインフルエンザの大きな流行がなかったため、免疫がある人が少なくなっていたのでは？とも言われていますね・・・とにかく、それぞれが、体の免疫力を最大限に上げて、油断せず！みんなで感染予防対策をしていきましょう！

効果的な換気の徹底を！



昨年、保健委員がドアや窓に貼った赤い換気シール(20cm)をめやすに対角線に常時換気を。これ↓↓↓
～対角線に換気をしよう～
給食後や体育後は呼吸量増えるので特に換気をしてください。

◆大庄北中での昨年終業式までのインフルエンザ感染状況◆
1年生 44人(学年の31%) 2年生26人(学年の20%) 3年生 14人(学年の11%)
全体では84人で全校生の21%でした。この数字は、診断を受けて学校が報告を受けた人数なのでもう少し感染者はいると思いますが・・・まだ多くの方が感染していないということになります。現在はほとんどがA型ですが、2回罹る事もありますし、知り合いは、A型とB型の複合型に罹っている人もいました(*_*) 早く流行の波が消えていきますように・・・

健康的なダイエット豆知識

- 体重計に乗る習慣を。自然と暴飲暴食を防げます。
- 冷えはダイエットの敵。冷えると脂肪や水分が溜まりやすくなります。お風呂にゆったりとつかって体をあたため、食事面では、冬にとれる野菜を積極的に。温野菜で食べると、かさが減って量をたくさん食べられます。生姜や根菜類もお勧めです。
- 午前中に体を動かすと、その後5～6時間は代謝のよい状態(燃えやすい体)が続きます。少し早起し、ストレッチやウォーキングがお勧め。体育の授業がんばるのもGOOD！
- 柔らかい体はやせやすいと言われています。筋肉や関節が伸びやすく、消費カロリーもアップし、体の隅々の筋肉まで使うので脂肪が付きにくくなります。ストレッチがお勧めです。



脂肪1キロを消費するのに必要なカロリーは約 7200kcal。
1カ月で1kg減らすためには
 $7200 \div 30 = 240\text{kcal}$ の消費が必要となる計算になります(^)



自転車
15分80kcal



早歩き
20分100kcal



階段
5分32kcal

参考: <https://www.n-pa.com/> 身近な運動の消費カロリーを知ろう

当たり前の日々に感謝して・・・



昨年の元旦に起きた能登半島地震。1年経った今でも復興が進んでいない状況がテレビの各局で放映されていました。奥さんと子ども3人を亡くされた方が『家族に生かしてもらったんだ』と言う新年の思いをのべられているのを聞き、亡くされた家族と1年間どんな気持ちで過ごされたのかと思うと、胸が苦しくなりました。私はその日は、実家で(兵庫県の北部)ゴロゴロしていたところ、急に揺れ、驚きと不安で足が震えた事を思い出しました。そして・・・当たり前に、お正月が迎えられ、冬休みしっかり充電できたことに感謝したいなども感じました。この1年も色々な事があるでしょうが、ふとした瞬間に、この気持ちを思い出して過ごしたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。