

# 健やか駒女 だより

No.10



令和3年 1月13日(水)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室



少し遅くなりましたが、あけましておめでとうございます！みなさん体調はいかがですか？年明けから、緊急事態宣言が発令されました。まだまだ油断できない状況です。感染対策を行い、自分の身を守り、相手を思いやれるよう過ごしていきましょう。何か不安なこと、辛いことがあったらいつでも保健室にきてくださいね。今年もみなさんが、健康に過ごしていけるようにサポートしていきます。よろしくお願いいたします。

## トピック1

### 今自分にできること ～新型コロナウイルス感染症予防～

かからない  
うつさない



#### 接触感染

くしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスはつきます。また、他の人がそれに触れるとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻に触れると粘膜から感染します。

そのため…

こまめな手洗いが大切なのです！



ハンカチを持参ししっかり拭き取りましょう

#### 飛沫感染

くしゃみ、咳、つばと一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。



そのため…

咳エチケットが大切なのです！



換気 しないと、こんなことに!?



#### 3つの基本 手洗い・咳エチケット・換気

発熱、体調不良、の場合には・・・(持病・生理痛等は、欠席扱いになります)

朝、体調が優れない場合には無理をせずご自宅にて休養をお願いいたします。その際には HP より(保護者の方へ)学校感染症に関する提出書類)「体調不良に伴う早退・欠席届」をダウンロードしていただき、登校時に提出してください。何か体調等でご心配な点がございましたら、ご相談ください。

## トピック2

### インフルエンザにも気を付けよう!

今年は新型コロナウイルス感染症が流行し、感染対策をおこなっていることでインフルエンザの流行が抑えられていますね。これから流行する可能性もありますので、しっかり感染対策をしていきましょう。

#### 出席停止期間

感染したら・・・

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで



例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



### トピック3

# お正月気分から抜けだそう！！



不規則な生活は体調を崩しやすくなります。みなさんは規則正しい生活ができていますか？  
少しずつ普段の生活スタイルに戻せるように以下のようなことを取り入れて実践してみましょう！！

#### ステップ1

#### 早寝早起き

朝は辛いですが、頑張って起きましょう。夜更かしをすると朝起きられなくなります。早寝早起きの習慣をつけましょう。



#### ステップ2

#### 太陽の光を浴びよう

太陽の光を浴びることで体も脳も目覚めます。体内時計をリセットしましょう。お休みの日は、お散歩もいいかもしれませんね！



#### ステップ3

#### 朝ごはんを食べよう

普段から朝ご飯を食べてない人も、休みに食べなかった人も少しでも食べてみよう。そして、だんだんしっかり食べるのが目標です。



#### ステップ4

#### 体を動かそう

外で体を動かす・適度に体を動かすとほどよく疲れるので、よく眠れます。縮こまっていた体も心ものびのびして気分スッキリ！！



#### ステップ5

#### 目標を立てよう

頑張ろう！やれる！と思える目標を立てましょう。目標は大きくても小さくても自分のできそうなことを考えてみてください。



### トピック4

## 「笑顔」で心もからだも元気になろう

#### ① 笑うと「NK（ナチュラルキラー）細胞」が活性化！

このNK細胞は、白血球の一種で、がん細胞や細菌に感染した細胞死滅させる力があります。笑うと免疫力が高まり、様々な病気に対して強い体ができるのです。



みなさんはどんなことで笑顔になれますか？

友達と楽しく話す



好きなお笑い番組みる



#### ② 笑うと「脳」を活性化！腹式呼吸になり酸素を消費！

笑った時の酸素摂取量は、1回の深呼吸の約2倍、通常の呼吸の3~4倍になります。ストレスを受けると脳は興奮状態になり、酸素を消費。脳細胞が酸素不足になり働きが低下します。笑うことにより大量の酸素が取り込まれ細胞が活性化して働きを上昇させます。



笑顔でいることで「ストレスが解消」

好きな食べ物を食べる



趣味を見つけよう



### トピック5



## 春の七草ってなあ〜に？



みなさん七草がゆを食べましたか？お正月で少し味の濃い料理が続いた胃腸を休めるため・体の調子を整えるために七草がゆを食べ、また、1年の無病息災を願います。七草がゆの特徴として**消化されやすい・体が温まる・低刺激・低カロリー**が挙げられます。そんな七草には様々な特徴があるので、紹介します。そしてアレンジして普段のメニューに取り入れてみるのもいいですね。

#### セリ(芹)

胃腸の調子を整える働きがあります。また、ピラジンという、血栓予防、肝機能向上効果がある物質を含んでいます。

#### ナズナ(薺)

肥満予防や生活習慣病の予防のほか、目の疲れをとるほか、利尿作用があります。

#### ハコベラ(繁縷)

虫歯や歯槽膿漏の治療用の歯磨き粉として利用されていました。

#### スズナ(菘)

炎症による熱を冷ます効果があり、乳腺炎や腫れ物を鎮める効果があるとされています。

#### ホトケノザ(仏の座)

ホトケノザはシソ科の二年草で、「仏様が座られる安座」という意味があり、食欲増進や胃腸の不調解消、解熱作用や、打撲、あざの解消に効果があるとされています。

#### ゴギョウ(御形)

咳止めや痰きりなどにも利用される。呼吸器の不調を収めることから、民間療法などで風邪薬や利尿薬として利用されています。

#### スズシロ(蘿蔔)

大根に多く含まれるジアスターゼの作用で、消化不良、食べすぎて疲れた胃を休める作用が期待できます。