

保健だより

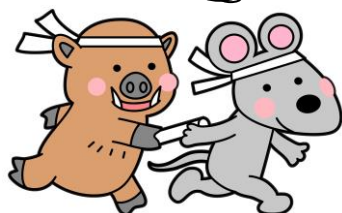
江東区立第三砂町中学校

令和2年 1月 10日 保健給食部

新年明けましておめでとうございます

今年も健康で

いくぞ～



新しい年がスタートしました。今年の目標は、もう決まりましたか？

目標を達成するためには、心も体も健康であることがとても大切です。皆さんがそれぞれの目標にむかって頑張れるように、保健室もサポートしていきたいと思います。

体のこと心のこと何か気になることがある時には、気軽に声をかけてください。

免疫力をアップさせて、健康な1年を・・・！

これから1年のうちで最も寒い時期を迎えます。次のようなことに気をつけて、免疫力（かぜ・インフルエンザなどの病気と闘うための体の力）を高めましょう！

栄養をしっかりとり！

- 一 朝ご飯を抜いたりせずに3食しっかりとろう
- 二 ご飯やパンだけでなく、肉・魚・野菜をバランス良くとう



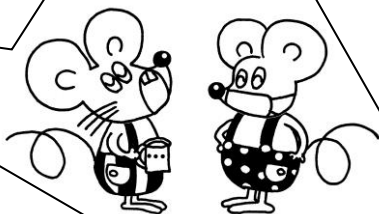
質のよい睡眠を充分にとる！

- 一 起床時にしっかりと日の光をあびよう
（体内時計がリセットされて午前中に目が覚め、夜もよく眠れます）
- 二 寝る前にスマホ携帯を使用すると寝つきが悪くなるので要注意！
（成長ホルモンの分泌にも影響があり）



適度な運動 & リラックス

- 一 体育や部活動で体を動かそう
- 二 普段の生活の中でも、家の手伝いなど、自分が無理なく体を動かせる方法を見つけよう
- 三 好きなこと、楽しいことをして、ストレスを解消しよう



たくさんの笑顔！

- 笑いは、免疫細胞の働きを活発にすることが明らかになっています！
- ちなみに、「作り笑顔」でも免疫力がアップすることが分かっています！
- 笑顔を手がけて1年間元気に過ごしましょう



来週から
行います！

保健給食委員会 感染症予防週間

手洗いの呼びかけと教室の換気の強化を重点目標として実施します。
教室の換気は気づいたら協力をお願いします。

＜期間＞ 1月14日（火）～20日（月）

1. ハンカチ調べ

- ・ 朝学活時に、ハンカチを持ってきていない人の人数を調べます。
- ・ 人のハンカチを借りて使うのは絶対にやめましょう。
（感染性胃腸炎などの感染の原因にもなります。）

2. 手洗いの呼びかけ

- ・ 給食前に手洗いの呼びかけをします。

正しい手洗いの仕方



①手をぬらす



②石けんをつける



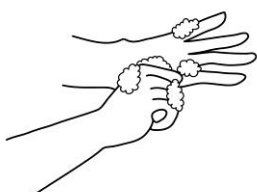
③手の甲を洗う



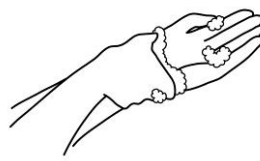
④指先を洗う



⑤指の間を洗う



⑥親指を洗う



⑦手首を洗う



⑧手の平を洗う

3. 教室の換気調べ

- 授業時間中
→ 廊下側の天窓を前と後ろ2カ所、常時10cmくらい開けておく
- 休み時間
→ 授業終了とともに窓2カ所以上とドアを開放する
3分間程度の換気を行い、窓をしめる