

健康
おみくじ
おみくじを引いて
出た番号の穴を
覗いてみよう
今年も皆さんが
一年間健康に
過ごせますように！

1日1回の
運試し!!

一
十一

健

二
十二

康

三
十三

の

四
十四

ぞ

五
十五

き

六
十六

み

七
十七

く

八
十八

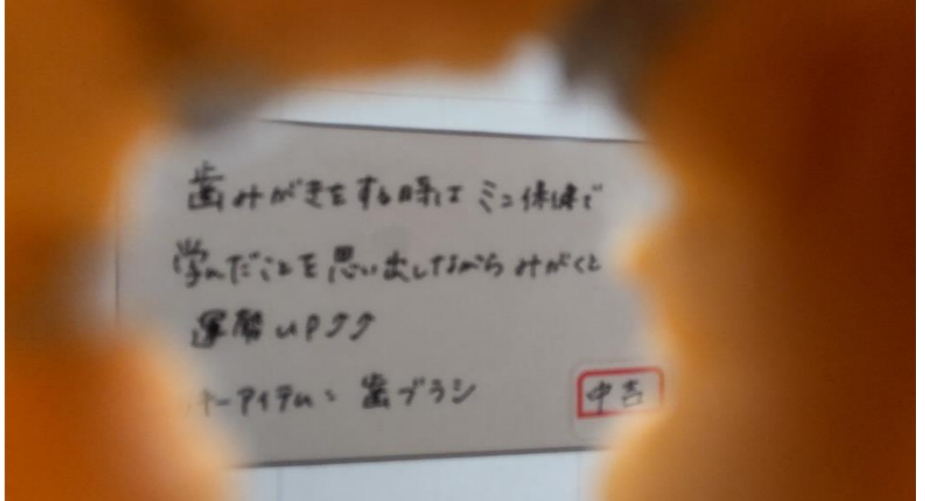
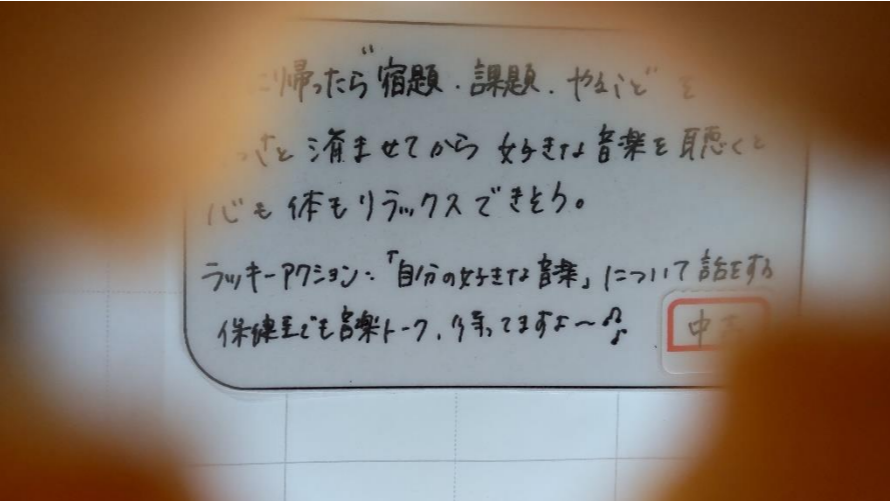
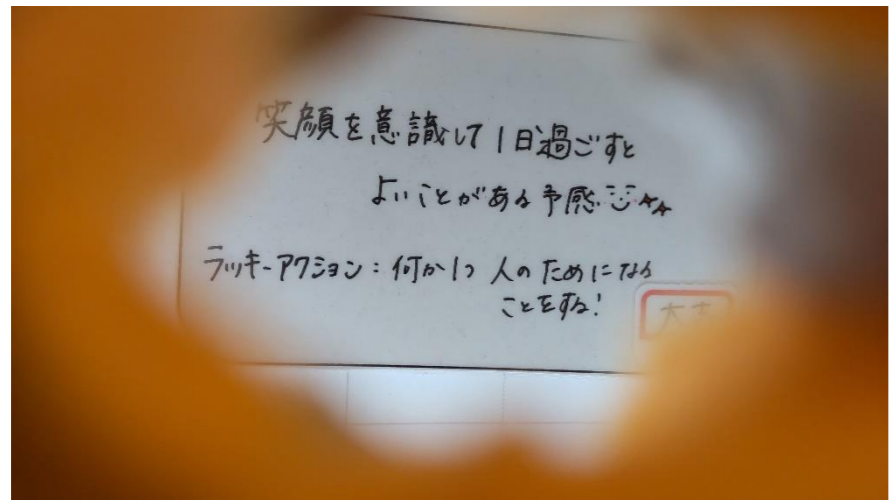
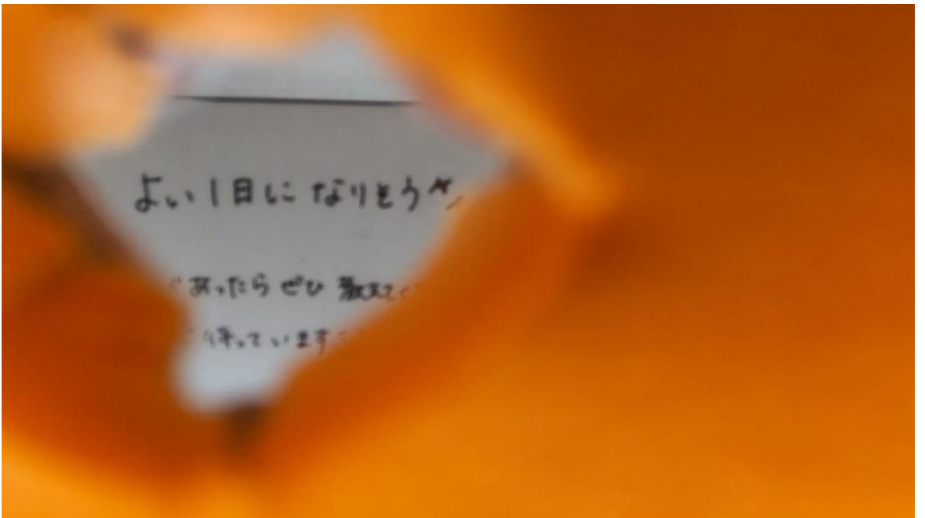
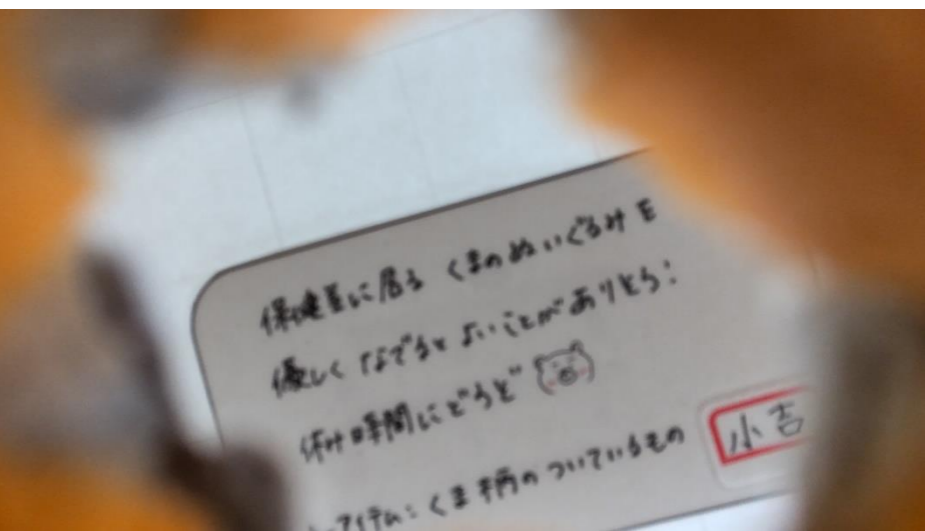
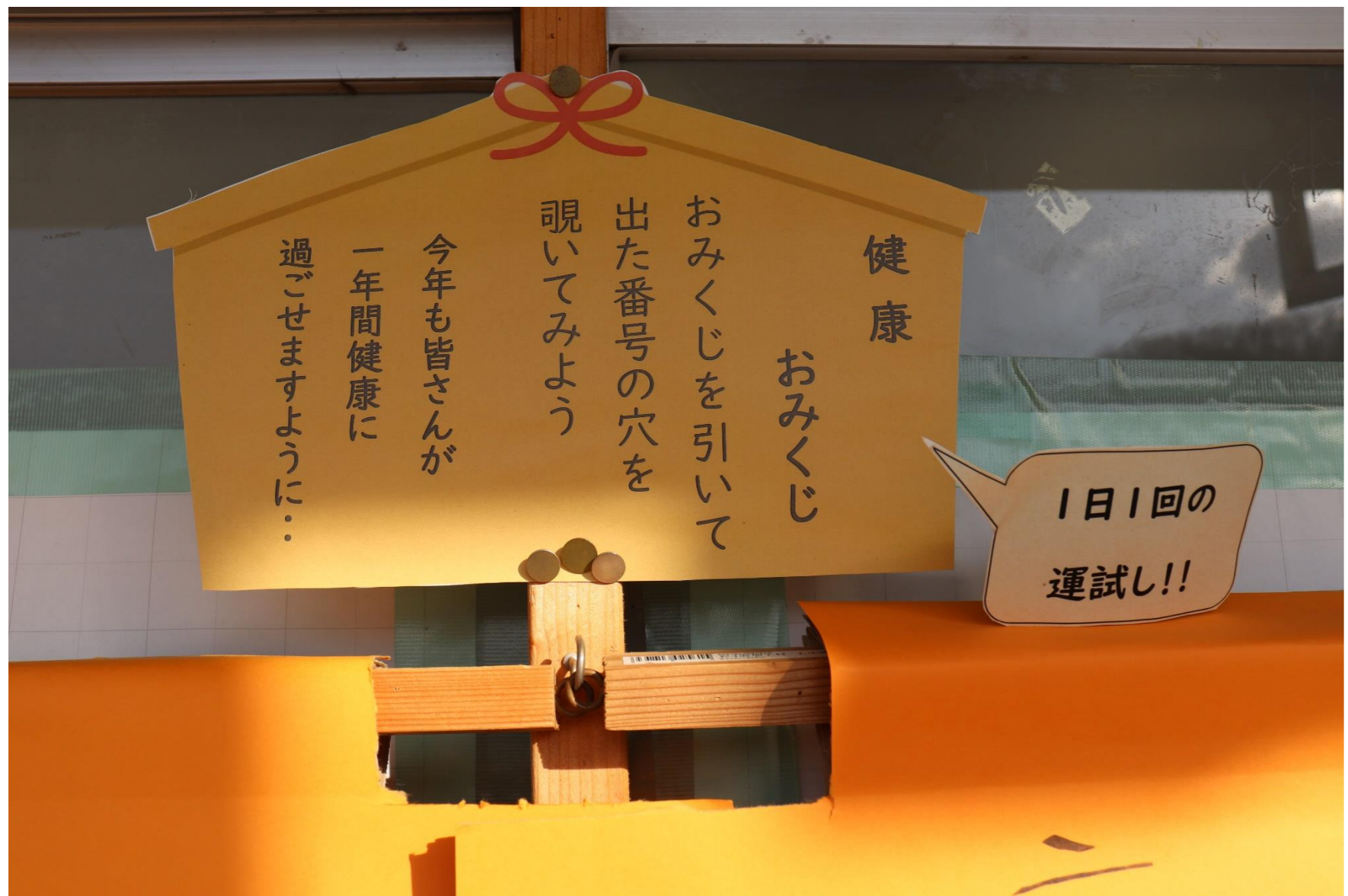
じ

九
十九

押す

十
二十





保健委員会2学期活動報告 ～寒さに負けない体づくりについて～

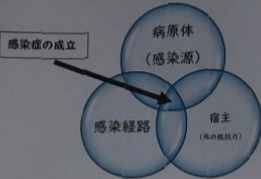
（ほけんたいり）12月

福山市立常金中学校 保健委員会
2021年(令和3年)12月23日発行

～寒さに負けない体づくりのために～

冬は夏に比べて体調を崩しやすいですね。冬にインフルエンザが流行したり、風邪を引いたりしやすいのはどうしてだと思いますか？
①冬になるとウイルスの数が増えるから
②人間は冬になると免疫力が低下するから
③空気が乾燥しているから

正解は…③空気が乾燥しているからです。
風邪やインフルエンザの原因になるのは「ウイルス」の感染によるものです。これらのウイルスは水分を含んでいます。湿度が十分に高ければ、ウイルスは空気中の水分を取り込み、重くなるため、長時間空気中に漂うことができません。しかし、空気が乾燥した環境は、水分が蒸発してウイルスが軽くなり、比較的長い時間、空気中を漂う事ができるようになります。だから空気が乾燥している冬は風邪を引きやすく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすいのです。
また、感染症は①病原体(感染源)②感染経路③宿主(体の抵抗力)の3つの要素がそろって成立します。



- ①病原体…病原体を保有する人、動物、昆虫や病原体に汚染された物のこと
- ②感染経路…病原体がうつる道筋のこと
接触感染・飛沫感染・空気感染の3つがある
- ③宿主…栄養状態や抵抗力などの主体の条件のこと

どれか1つでも要因を取り除くことができれば感染症にかかることを防ぐことができます。

※自律神経…知らない間に体を調節している神経。交感神経と副交感神経があり、この2つがバランスよく切り替わって心臓を動かす・体温を調節する・食べ物を消化するなど生きるための基本的な機能を調節している。

(交感神経) 体の活動的な動きの手助けをする。緊張や興奮しているときに強く働く。
(副交感神経) 次の活動的な動きに備える働きをする。休んでいるときや眠っているときに強く働く。

自律神経のバランスが崩れる原因

- ・精神的・身体的なストレス
 - ・不規則な生活(睡眠不足、食事の欠食、運動不足)など
- 交感神経と副交感神経のバランスが崩れると、免疫力が低下し、風邪を引きやすくなる。

☆感染症成立させないための対策方法

- ### (病原体(感染源)についての対策)
- ・人との距離を確保する。
 - ・会話時にマスクを着用する。
 - ・手指のウイルスは洗い流す。
 - ・身の回りの物を消毒する。

(感染経路についての対策(感染拡大を防ぐために最も重要なこと))

- ・手洗いをする。
- ・マスクをつける。
- ・換気をする。
- ・くしゃみをするときは、口元を袖口でおおい飛沫を飛ばさないようにする。
- ・飲料水などの衛生管理をする。
- ・人混みを避ける。
- ・外出を避ける。
- ・人との間隔を空ける。
- ・歯みがきをする。
- ・加湿をする。

(宿主(体の抵抗力)についての対策)

- 規則正しい生活
- 十分な睡眠をとる。
- 栄養バランスを整える。
- 適度な運動をする。

- 適切なストレス対処
- 予防接種
- 体を温める工夫をする



体の抵抗力、自律神経を整えるために私達が生活で取り組めることはなにか

○規則正しい生活

(十分な睡眠)
心身ともに疲労を回復させる。
脳も体も、自律神経の動きが整う→ストレスからの回復・耐性の向上
睡眠は心身の健康を維持するための時間。大切なのは何時間寝たかではなく、質の良い睡眠を取れたかどうか。朝スッキリと目覚めて、身体の重だるさや眠気を感じない状態を維持できると◎

(栄養バランスの取れた食事)

理想のバランスに揃える簡単なコツとして、まず、食卓に3色の食材を揃えるようにする。
・ごはん、パン、麺類などの主食となる、糖質中心の「黄」
・肉、魚、卵、大豆などメインのおかずとなる、たんぱく質中心の「赤」
・野菜、きのこ、海藻などの副菜となる「緑」

(適度な運動)

軽い運動でもいいから毎日続けるという意識が大切！
「今日も10分多く、体を動かす」という意識を持つ
・通学や買い物のときに少し早歩きを心がけてみる
・エスカレーターではなく階段を使う
・こまめな掃除や洗濯で体を動かす
息が弾み、汗をかく程度が目安。

○適切なストレス対処

- ・こまめにストレッチをする
- ・甘いものを食べる
- ・ぐっすり寝る
- ・太陽の下で体を動かす
- ・親しい人と話してたくさん笑う
- ・趣味に没頭して日常を忘れる
- ・ストレスマネジメントを意識する

○予防接種

毒性を弱めた病原体(ウイルスや細菌)や毒素を、前もって投与しておくことにより、その病気にかかりにくくすることを予防接種という。

○体を温める工夫をする

服装

手首を温めよう



上半身を温めよう



3つの首を温めよう



カイロ⇒全身を温めたいときは首の後ろ側に、足が冷えるときは足首に貼ると効率よく温まる。お風呂⇒お風呂は40℃前後であると全身を温めることに効果的で、特に全体を温めることで、保温や保湿効果が高まる。半身浴や足湯などはリラックスに効果的。

○食事

- ・血行を良くする
カカオ⇒血管拡張作用が含まれる成分が入っている。
玉ねぎ⇒玉ねぎに含まれている辛味成分は血流改善効果を含む成分に変わる。血管拡張を促す。

体を温める

- ・鶏肉、大豆、アーモンド、緑茶、生姜など
ビタミン⇒身体を温める働きを助けてくれる効果がある。
ビタミンB1、E: 血管を広げ、血行を良くする。⇒玉ねぎ、菜種油、豚肉、大豆 等
ビタミンC: 寒さによるストレスを和らげる役割がある。⇒柑橘類、パプリカ、緑茶 等

体を温めてくれる食べ物・飲み物の効果⇒土の中にできる野菜などは体を温める作用があるといわれている(根菜類や生姜など)。温かいジンジャーティーなどをマイボトルに入れて持ち歩くといい。また、寒い季節・地域で買った食材や冬の旬の食材は、体を温める性質があるといわれている。発酵食品である味噌汁に、根菜を入れた温かいスープなどもおすすめ。

◎簡単にできる！体ポカポカストレッチの紹介

【すぐにポカポカ！グーパー体操】
手と足をギューツとしてグーをつくらせて5秒ほど強く握り、思い切りグーパーにひらく。繰り返す。

【東京タワーストレッチ】

- ①足を肩幅に開き、軽く曲げる
 - ②両手を組み、人差し指は伸ばす
 - ③体を少し前に出し、10秒キープ
 - ④反対の足を前に出して①～③を行う
- <ここに効く！>
腰痛、むくみ、冷え性、肩こり、猫背、疲労



【リンパストレッチ】

- ①足を肩幅に開き、後ろで手を組み手の平をくっつける
 - ②組んだ腕をぐつと下に下げ、肩甲骨を伸ばす
 - ③首の力を抜き、右に倒し、10秒キープ
 - ④左を倒し、③の首を左側に倒すも同じように行う
- <ここに効く！>肩こり、首のシワ、顔のむくみ



【つま先立ち運動】

★左足を半歩前に出し、つま先を床にしっかりと着け、かかとをできるだけ高く上げ下げする
1秒で往復の速さで10回した後、1秒で2往復の速さで20回、計30回が目安。
反対側の足も同様に行う。
ふくらはぎの筋肉が衰えると、歩くときに力強く振り出せなくなる。
また、ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれ、このストレッチで下肢の血行がよくなる。

2学期保健委員会を終えて…

【委員会活動から学んだこと】高橋結愛
私は委員会活動を通して、体を温める方法について詳しく知り、興味を持つことができた。また、体の健康について発表するために、資料を集めたり、保健委員会のみんなと意見を話し合ったりして発表準備をすることができた。調べたり、考えたりして自分が知らなかったこともたくさんあったのでいい機会になったと思う。発表では、少しでもみんなに実行してもらえるような発表にできて良かった。自分は冷え性なので今回知った体を温めるストレッチや服装、食事などを意識して生活に生かしていきたい。

2学期保健委員会を終えて…

【委員会活動から学んだこと】弓戸麻由佳
委員会活動を通して学んだことは、自分の心身についてよく理解し、生活習慣の改善をすることの難しさです。2学期は、季節の変わり目ということで、体調を崩しやすい時期でした。そんな時期に合わせて、体調を整えることの重要性を皆に伝えるためにはどうすればいいか、という観点で活動をしてきました。その中で、自身の体調や健康状態を見直し、正しい生活習慣を送ることが大切だと気づきました。しかし、一人一人違った生活習慣とペースを持っているため、生活習慣を改善することは簡単ではありません。自分の身体について知っておかないと、生活習慣を見直すことは難しいのだと分かってきました。今回の発表で、自分の体調管理を怠らないために、何をすべきなのかを学ぶことができました。また、皆が自分の身体に興味を持ち、生活習慣を見直す機会になればいいと思います。

2学期保健委員会を終えて…

【委員会活動から学んだこと】坂本穂乃花
冬には空気が乾燥しているため風邪やインフルエンザの原因のウイルスの水分が蒸発し、空気中を長時間漂うことができる事がわかった。
・感染症が成立するためには、病原体、感染経路、宿主の3つが揃わないと成立しないため、どれか一つでも要因を取り除く事ができれば、感染症にかかることを防ぐことができることがわかった。
・体を温めるには、食べ物やストレッチなどでも簡単に温めることができることがわかったためまた寒いときにやってみようと思う！！

2学期保健委員会を終えて…

【委員会活動から学んだこと】西 由衣
・身体を暖める方法を考えることができた。
・みんなに伝えたいことを保健委員の人と協力して保健委員会だよりにのせることができた。
・発表を完璧にできるように練習をいっぱいした成果が出たからうれしかった。
・つまらず、すらすら発表できて良かった。

2学期保健委員会を終えて…

【委員会活動から学んだこと】秀坂穂佳
・あまり考えたことなかった自律神経のことについて知ることができたのでよかったです。
・自分が知らなかったことも知ることができたので、生活の中で活かせたらいいなと思いました。
・家族の人たちにも少し教えてあげたいなと思った。

2学期保健委員会を終えて…

【委員会活動から学んだこと】坂本和奏
感染症のことを調べ、感染症を成立させないための対策方法には自分の知らないことがあった。
この委員会で学んだことをこれからは役に立てていきたい。
うちの家族は寒がりな人が多いので、体を温める方法や3つの首を温めることを教えたいと思う。
書いたことをすべて読まずに、特に伝えたいところにポイントを絞って発表するやり方を知った。