

保健かわら版

東京都立世田谷総合高等学校保健室

令和3年10月5日 No.3

翠風祭が終わり、3年次生は進路実現に向けて、1・2次年生は来年度の受講登録やこれからの学校生活について考える大切な時期を迎えています。時間にゆとりのある今、しっかり自分自身と向き合って今後について考えてみて下さい。

さて、寒暖差が激しい日が続いています。体調を崩しやすい季節です。心身の健康や生活環境を整えて、これからくる冬に備えましょう。



緊急事態宣言の解除後の学校生活について



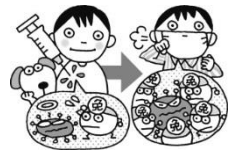
9月30日をもって、緊急事態宣言が解除されました。しかし、コロナ禍であることに変わりはありません。今までと変わらない、感染防止のルールを守りましょう。

1. **マスク**は必ず着用する（必ず鼻まで覆う、出来る限り不織布等のウイルス感染防止効果の高いものを着用）
2. こまめな**手洗い**をおこなう
3. **密にならない**、**ソーシャルディスタンス**を保つ

自動販売機で飲み物を購入後に立ち飲みや歩き飲みをしている生徒を見かけます。その際、マスクを外してそのまま話している人もいます。感染拡大の要因になります。社会マナーとしても恥ずかしいです。やめましょう。

登校に際して、体調不良にも関わらず登校している生徒が増えています。登校前に登校から帰宅まで、学校生活を送れるかを考えて登校しましょう。万が一 COVID-19 に感染していた場合、自分が辛いのはもちろんのこと、他の人へも感染させてしまうリスクが高いことを考えましょう。

インフルエンザ予防接種



インフルエンザの流行時期は、例年12～3月です。昨年はCOVID-19の影響で流行はしませんでした。しかし、今年は流行する可能性もあります。

インフルエンザ予防接種の効果は、打ってから2週間ほど経つと現れ始め、約4ヶ月間持続すると言われています。予防接種をしていても罹患する人はいますが、打っていない場合よりは感染率が低く、罹患しても症状が軽くすむと言われています。

ただし予防接種には副反応があります。保護者の方や医師とよく相談のうえ、予防接種をするかどうかの判断をしてください。またCOVID-19のワクチンとのスケジュールを検討する際は、前後2週間あけることになっていますので、予約の際は気をつけてスケジュールを立ててください。

食育コラム「食欲の秋こそ筋肉をつけよう」



先日、みなさんの身体測定と体力測定の結果を拝見しました。

そこで多くの世田総生には、筋肉を増量させることが必要であると感じました。

体力をつけたい人、からだを鍛えたい人、痩せたい人、健康でいたい人、全ての人に筋肉は大切です。

今回は、筋力 up に欠かせないたんぱく質について紹介します。

○たんぱく質の働き

- ①筋肉や臓器をはじめ、からだをつくる全ての細胞の構成成分
- ②酵素やホルモン、抗体などの材料になる
- ③エネルギー源になる

○たんぱく質が不足することによる、からだへの影響

基礎代謝の低下、免疫力の低下、肌や髪の毛のハリツヤの減少 など

○たんぱく質を多く含む食品・・・肉、魚、乳製品、豆製品、卵 ○ ○

○筋肉をつけるために大切なこと

- ①毎回の食事で、たんぱく源となる食品を複数種類、摂りましょう。
- ②たんぱく質と一緒に、**ビタミンB群**を含む食品と一緒に摂りましょう。
- ③適度な運動をしましょう。目標は週3回！

