

# SmileSmile

矢祭町立矢祭中学校

発行：平成30年 1月19日

発行責任者：矢祭中学校長 草野 仁

文責：養護教諭 野川 静香

保健体育科 齋藤 剛

## がんばれ3年生！あなたたちは矢祭中の誇りだ！自信をもっていこう！

受験シーズン到来。もうここまで来たらやるしかない！と考えて、受験当日まで悔いのないように毎日を過ごしたいですね。3年生のみなさんへ、ちょっとだけアドバイスを送ります！



### 体調管理はできていますか？

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう。

**感染症の予防**

カゼ・インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い・マスクで予防。カゼかな？と思ったら、無理をせずに休みましょう。



食べ過ぎは、体調を崩す原因に。特に、夜食の取り過ぎには注意しましょう。当日の朝は、普段通りに朝食を食べましょう。脳が活性化します。

**生活リズムを整える**

試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。

**食事は腹八分目**

## こんなことにも注意！

勉強のがんばりに、コーヒーやエナジードリンクなどを活用している人も多いのではないのでしょうか？

これらに含まれるカフェインは眠気をはらい集中力を高める効果があります。しかし…

### ●カフェインで中毒症状!?

多量に摂取すると、頭痛、不安、不眠、嘔吐や下痢、動悸など様々な症状を引き起こすことがあります。カフェインに対する敏感さは個人差があり、安全な摂取量の基準はありません。摂りすぎには注意！

子どもの場合、コーヒーなら2杯程度まで！

## 受験当日、なに食べる？

### なるべくいつも通りを心がけて

いつもと違うものを食べるとお腹がびっくりして調子が悪くなることも。量は「ちょっと食べ足りないかも…」くらいがベスト。



### 緊張で食欲がないときは

チョコレートなど、甘いもので少しでも脳に栄養を。

### 飲み物は？

試験会場は、寒いこともあれば暖房が効きすぎて暑いことも。温かいものと冷たいもの、両方を持っていくと安心です。ただしトイレが近くなるので飲み過ぎには注意。



万全の準備で実力を出し切って！

# 保健体育科から



年が改まって、はや、3週間過ぎました。保健体育科から、ちょっとスペースをお借りします。

私は年末年始、お休み気分も手伝って、典型的な「食っちゃ寝」の生活を実践しました…。皆さまはいかがだったでしょうか。近年のダイエットブームも手伝って、自宅付近ではジョギングをする方を頻繁に見かけるようになりました。

年末に所用で東京に出かけましたが、東京には軽食やシャワー、更衣室等を備えたステーションのあるジョギングのコースが設定され、多くの人が楽しんでいる光景が見られました。また、芝の公園では親子でサッカーを楽しむ姿もありました。

時間帯によっては、「暗くて」や「交通事故が心配で」、「仕事が終わってからでは疲れてやる気がでない」等の課題があるかとは思いますが。そんな時に「いいな」と思ったのが、厚生労働省ホームページの普段の生活を運動やスポーツの動き・カロリーに置き換えた換算表です。「今より10分多くからだを動かしましょう」という指針が厚生労働省より出されました。10分多く動くということは歩数にすると約1000歩多く歩くということになります。たとえばエレベータではなく階段をつかう、少しの距離は自転車ではなく歩くなどすると、より歩数が多くなります。歩行以外にも電車では立つ、買い物はカートではなくかごを持つようにするなど少し行動を見直すことで10分多く動くことにつながります。無理をしないで自分にできることを考えてみると良いかもしれません。

また息がはずむような運動を30分以上、週2回行うことも提唱されています。ウォーキング、ランニング、サッカー、野球、テニスなど、どのような運動でも構いません。楽しく継続して行うことができる運動を見つけ、習慣化されることをおすすめします。

保健体育科 齋藤 剛

## インフルエンザ注意報発令！！

3学期に入り、本格的にインフルエンザが流行する時期となりました。1月18日現在、県内では60校近くの学校で学級閉鎖や学年閉鎖等の対応がされています。矢祭町では、インフルエンザで学校を欠席している児童生徒は14人です。(中学校は0名、1月19日現在)

まずは、自分でできる予防から始めましょう！朝から体調が悪い場合は、学校へ来る前に体温を測るようにして、自分自身の健康観察をするようにしましょう。

### インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

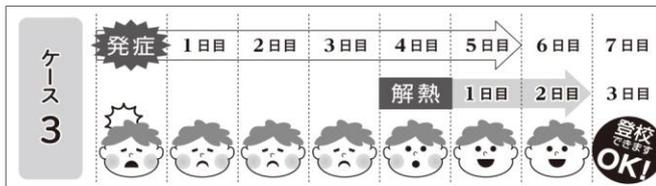
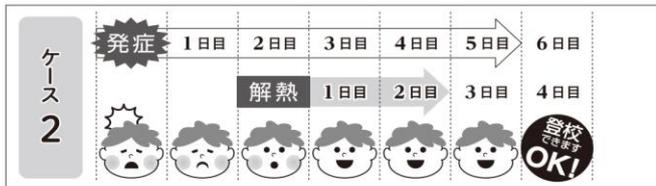
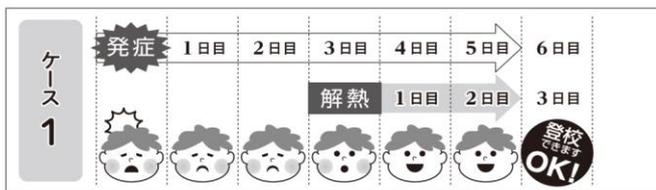
登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後  
**2日**が経過している



発症後  
**5日**が経過している

※発熱がみられた日を発症とします



### インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

**飛沫感染** 感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む

予防法 **マスクをする**

**接触感染** ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる

予防法 **手をしっかり洗う**

**空気感染** 空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む

予防法 **換気をする**