

保健委員会だよ

令和7年1月10日(金)
練馬区立関中学校
保健委員会

委員長より 3学期が始まって人と関わる機会が増えました。冬休みの生活習慣により体の免疫力も下がり、この時期が一番感染症になりやすい時期です。また3年生は受験本番が近づいてきました。この大事な時期に感染症にかかり、嫌な思いをすることは自分です。嫌な思いをしないために最近の生活を見直してみてください。手洗い、うがい、ちゃんとできていますか？規則正しい生活を心がけていますか？
これからの大事な時期にあわせて、今一度みなさんの生活を考えなおしてみてください。

感染症を予防するために

3年ABC組より～給食(食事)について～

<給食>

給食には5大栄養素がしっかりと含まれています。好き嫌いをせず残さずバランスよく食べましょう!

給食当番はマスクをつけることも大切です。

<家>

あたたかいものを食べ、体温を上げましょう。特に朝食をしっかりと食べましょう!納豆やヨーグルトには善玉菌が含まれているので



オススメです。
これらを意識することで免疫力向上が期待できます!!

3年DE組より～睡眠について～

質のよい睡眠は免疫力UP

につながります。睡眠の質を高めるためには①体内時計を整えるためできるだけ起きる時間と寝る時間も一定にする②就寝前の入浴③ブルーライトを浴びない④起床時にカーテンを開けて日光を取り込む⑤運動がするのが大セカです。7時間から8時間は睡眠を取りましょう。睡眠不足はもちろん過度な睡眠は避けましょう。



裏面に続きます。

2年AB組より ~体育(運動)について~

- ・体育で運動した後は手洗いをしましょう!
流水や石けんによってウイルスが予防方になるためきちんと心がけましょう
- ・免疫力をあげるためになるべく外に出て運動しましょう!
光もあびることで目や目の質を高められたりストレッチが軽い運動でストレス解消につながります



2年CD組より ~手洗いとハンカチの所持について~

体育の後や昼休み遊んだ後などに必ず石けんを揮ってすすみ手をしっかりと手洗いをしましょう。
手洗いは手や指などについてインフルエンザウイルスを洗い流すのに有効です。
そして、清潔なハンカチをしっかりと手を拭きましょう!
学校に持ってくるハンカチは毎日変えて清潔に保ちましょう!



1年ABC組より

~せきエチケットについて~
せき、くしゃみをするとき

良い例

- ・マスクを着用
- ・袖で口をおさえる
- ・ティッシュやハンカチで口をおさえる

悪い例

- ・何もしない
- ・手で口をおさえる(手についた菌がマスクやハンカチなどから他の人へうつる)



正しいマスクのつけ方

1. 口と鼻を確実におおおう
2. ゴムひもを耳にかける
3. すき間がないよう調節

1年DE組より

~換気について~

冬は寒いけど換気は大切です。

換気を行うことで、
外の新鮮な空気を取り込むことができ、
室内にたまったダニやウイルスなどを外に出すことができます。
しっかり換気をしましょう!



※ これの半分くらい →
あけていれば良いです。