

保健だより

令和5年7月19日

渋谷区立原宿外苑中学校

養護教諭 井関 陽子

前期、よく頑張りました！

夏休みは、思いっきり

こころと体をケアしよう

4月の始業式から今日まで、運動会、修学旅行、定期考査・・・盛りだくさんの行事で、慌ただしい4か月でした。皆さんの協力のお陰で、無事夏休みに突入できます。みなさん、本当によく頑張りました。まずは頑張った自分をうんとほめてあげましょう。

今年は7月とは思えない猛暑が続きました。忙しい日々と、この急激な気候の変化、相変わらず続くウイズコロナの生活で、疲れもたまっていることでしょう。

この夏休みは、学校を離れて、自分のために疲れたこころと体を思いっきりケアすることを意識して、一日一日を大切に過ごしましょう。夏休み明けに、こころも体も一回り大きくなった皆さんに会えるのを楽しみにしています。

自分のために こころと体をケアする 夏休みの生活のポイント



生活リズムをキープ 学校がある時と同じ朝型の生活リズムを

こころと体の健康を維持するために最も大切なことは、生活リズムは崩さないことです。

長期の休み中も学校がある時と同じ時間に寝起きし、夜更かし朝寝坊の習慣にはしません。

特に起床時間が大切です。人の体には体内時計があり、起床時に太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体の機能が正常に働くようになります。また、日中に日光を浴びることでこころと体を整える脳内ホルモン（セロトニン）の分泌を促進させます。このリズムを崩すと、体の代謝に支障をきたし体調を崩すこととなります。

この生活リズムが崩れると、元に戻すのにはとても時間がかかります。起床、就寝時間、食事の時間、学習の時間、趣味の時間など大体のスケジュールを決めて過ごすといでしょう。

質の良い十分な睡眠 こころと体を十分休めましょう

睡眠はこころと体の疲労回復と成長を促す働きがあります。睡眠中に脳から成長ホルモンが分泌させ、体の傷んだ部分の修復や回復を促し、体の古い細胞から新しい細胞に作り替える働きを促進させます。日中活発に活動していた脳も休め、体の様々な機能を調整している自律神経の働きを整え、ストレスからの回復や、ストレスに負けない強い心を養います。

この睡眠は、眠り初めに始まる浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」を起床まで交互に約9回程度繰り返すことによって、脳をしっかりと休ませる質の良い睡眠が得られます。

☆質の良い睡眠を得るための秘訣☆

- ・起床時に、朝日を浴びる。
- ・午前中、屋外、屋内で適度に体を動かして運動する。
- ・午後は、カフェイン飲料は飲まない。
- ・就寝の2～3時間前には夕食を済ませる。夕食はあまりたくさん食べない。寝るまで何も食べない。
- ・就寝する1時間半前ぐらいに入浴を済ませる。
- ・入浴後はスマホやタブレットなどの電子機器を使用しない。
- ・寝室にもスマホやタブレットなどの電子機器を持ち込まない。
- ・お布団に入って、今日一日頑張った自分をほめてあげましょう。（おやすみなさい）



食生活はこころと体の栄養 栄養をしっかりと、食べ方、量に注意

私たちの体は食物から作られています。1日三食しっかり食べるのが理想です。特に成長期の中学生はしっかりと栄養を摂る必要があります。家にいる時間が長くなると、朝食を抜いたり、三度のご飯以外に身の回りあるものを食べたりしてはいませんか。そうすると栄養が偏って免疫力も下がり、体調を崩す原因にもなります。また、間食の摂りすぎは不必要な体重増加につながります。朝食からしっかり摂ること。肉魚類の体を作るたんぱく質、野菜、果物などビタミン、ミネラル、エネルギー源のご飯やパンなどバランスよく摂りましょう。食事は野菜からしっかりよく噛んで時間をかけていただくようにしましょう。間食、おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう。特に袋菓子は食べる分だけ小皿に取り分けて量を抑えるなど工夫しましょう。

ダイエットといって、ご飯を抜いたり減らしたりすることは、体を痛めつけることと同じで、免疫力も低下します。本当のダイエットとは、体に必要な栄養素をしっかりと摂取し、運動で健康的に体を引き締めることです。自分の大切な体に、必要な栄養素を与えましょう。

暑い夏は食欲もなくなりがちです。暑い夏を乗り越える体力を保つためにも、成長期に丈夫な体を作るためにも、朝食からしっかりいただきましょう。

食欲のない夏におすすめこんな一品

◇冷ややっこ、豆腐を使った料理

良質のたんぱく質とカルシウム源です。また、薬味（ねぎ、しょうが、ミョウガなど）が食欲増進をアップします。



◇梅干し

梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復や食欲増進に効果があります。

種を取った梅肉を細かく刻んで納豆に混ぜたり、お味噌汁に入れたり、炊き込みご飯にしたり、そのままご飯に混ぜたり、いろいろな美味しい食べ方があります。



◇旬の美味しいトマト、ナス、キュウリ

うまみたっぷりのトマトはそのままで、煮物に入れても美味しいです。ナスは焼きナス、蒸しナス、おみそ汁の具にしても。きゅうりは塩もみでそのまま食べても他の野菜と合え物にしても美味しいです。

夏野菜をたっぷり使ったレシピの URL

[ビギナーズ | 【みんなのきょうの料理】NHK「きょうの料理」で放送の美味しい料理レシピをおとどけ! \(kyounoryouri.jp\)](#)



運動を毎日のルーティンに 運動して引き締まった体づくり



夏休み中は、暑さ対策、感染症対策で外出を避けることで、学校がある時よりも日々の活動量が必然的に低下することが考えられます。また、運動不足で筋肉の量も減り体力も低下しがちになります。これは令和2年度に一斉休校のあった翌年のスポーツテストでの体力の低下が顕著であったことから伺えます。また食べ過ぎなくても体重が増加しやすい状態になってしまいます。活動量が減ると体力が落ちるだけでなく、ストレス発散の機会も減りイライラしたりするので、活動量の減少はこころと体にととてもよくありません。

ぜひ夏休み中は、心身の健康のために、時間を決めて積極的に体を動かす機会を作りましょう。1日1回、朝夕の涼しくなった時間に、お家から外へ出ましょう。外気を浴びるだけでも清々しい気持ちになります。特に朝の陽ざしは、脳内のセロトニンの分泌を促進させ、心の安定と、夜の心地の良い眠気を生みます。外へ出たらエレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使うようこころがけ、1日7000歩～1万歩程度のウォーキングや筋トレを行いましょう。

*NHK あさイチ「自宅でできる“やさしい”筋トレ」動画を参考にしてみてください→[\[あさイチ\] 筋肉元気体操～自宅でできる“やさしい”筋トレ!～ | NHK - YouTube](#)

ストレスをリセット 自分をストレスから解放しよう

新学期から今日に至るまで、大きな行事がいくつもあり、本当に慌ただしく忙しい毎日を過ごしてきました。疲れがたまり、些細なことでイライラし憂鬱になるのも無理のないことです。イライラや憂うつな気持ちを抱えていると、頭痛、微熱、腹痛、よく眠れない日が続くなど、体にも症状が現れます。

こころと体の健康を保つ秘訣は、このたまったストレスを上手に発散し、ため込みすぎないこと。まずは、自分のイライラ、憂うつ、よく眠れない、体がだるいなど、こころと体の疲れに早めに気づくことが大切です。そして早めに対処することです。

ストレスを解消するには、まず、家族、友人など身近な人に話を聞いてもらうことがとても大切です。ストレスが溜まっている時は自分ではなかなか前向きな考えは生まれません。他の人に話すことで苦しい気分から脱することもできます。

次の3つのリセット法で、こまめにストレスを解消しましょう。



3つのリセット法

レスト (Rest)

しっかりと休養を取ることが何より大切。質の良い睡眠をとるためにも、生活リズムを崩さないことがとても大切。昼20分くらいの仮眠も可です。

リラクゼーション (Relaxation)

五感を刺激する心地よい活動をお勧めします。好きな音楽を聴いたり、アロマを香らせたり、自然に触れたり、ストレッチや散歩などの軽い運動などで、こころと体の緊張を緩めましょう。泣きたいときは思いっきり泣くのも可です。

レクリエーション (Recreation)

手と頭と体を使って、何かに没頭する時間を持つことも効果があります。工作や手芸、料理、植物の世話など好きなことで気軽に取り組めることをしてみましょう。

大人にも相談できない困りごと 一人で悩んでいないで相談しましょう

身近な大人への相談が難しかったら、電話による相談窓口があります。

- ・東京都教育センター 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン (0120-53-8288)
- ・全国統一ダイヤル「24時間こどもSOSダイヤル」(0230-078-310)
- ・ネット・携帯のトラブル相談「こたエール」(0120-178-301)
- ・あなたの心配LINEで相談「相談ホットLINE@東京」
- ・チャイルドライン (0120-99-7777) (毎日午後4時から9時)



PC・スマホをうまく利用する

こころと体の健康を守る



家にいる時間が長くなると、パソコンやスマートフォン、タブレットといったデジタル機器を使う時間が増えていませんか。動画配信サービスやゲーム、オンライン学習などをする時間が増え、知らず知らずのうちに目の負担が増えています。目の疲れやかすみ、乾燥を感じたら、それは使い過ぎのサイン。放置すると目の痛みや頭痛、肩こりといった眼精疲労へと進んでしまいます。近づけて長時間見続けることで眼軸が伸びる軸性近視も原因にもなります。これを予防のためには、画面から30センチ以上離してみるようにしましょう。20分に1回、20秒以上、20フィート（6メートル）遠くを眺めるようにしましょう（「3つの20ルール」）。また、外へ出て紫外線を適度に浴びることもこの軸性近視の予防につながります。

また、寝る前の使用は質の良い睡眠の妨げになるので、就寝前の2時間は使用を控えましょう。その上、長時間の使用は、それがなくてはならなくなる「依存」になりがちです。デジタル機器は時間を決めて使用し、適度に目を休ませながら上手に付き合しましょう。

感染対策をしながら、毎日を思いっきり楽しむ！

気を付けたい、新型コロナウイルスと夏に流行するカゼ

○新型コロナウイルス感染症



4月以降新規感染者が増加傾向です。新型コロナは季節性インフルエンザとは違って、特定の時期に流行する感染症ではありません。また、オミクロン株が主流になり軽傷者が増え、検査を受けない人も増えています。22週（5月29日～6月4日）5.29人/定点、23週（6月5日～6月11日）5.99人/定点、24週（6月19日～25日）5.85人/定点で微増または横ばいの傾向です。全国では24週で6.22人/定点となっています。夏休み中は人の移動する機会が多くなることもあり、夏の感染拡大が懸念されます。今後も、十分な手洗い、咳エチケットや適時適切なマスクの着用、体調不良時の早めの受診など、これまで学習してきた感染対策を行っていきましょう。

○その他の夏の感染症 ヘルパンギーナ、ヒトメタニューモウイルス感染症



・ヘルパンギーナは、発熱と口の中の粘膜の水疱性の発疹を主症状とする子供の「夏風邪」です。また、RSウイルス感染症は主に乳幼児がかかる感染症で発熱、鼻水などの症状が数日続きます。多くは軽症で済みますが、咳がひどくなる場合があります。今現在この2つの感染拡大が続いており、今後の動向に注意が必要です。

・ヒトメタニューモウイルス感染症が報告されています。この感染症は気管支炎や肺炎などの呼吸器感染症をおこすウイルスの一種です。1～3歳の幼児の間で流行することが多いのですが、大人にも感染します。小児の呼吸器感染症の5～10%は、ヒトメタニューモウイルスが原因と考えられています。本校では、主に5月末から6月にかけて、原因不明の咽頭痛、長く続く咳、発熱などの症状を訴える生徒が一部の部活や学年で多く発生しています。

いずれの感染症も感染対策は上記の新型コロナウイルス感染症と同じです。どの「かぜ」も休養しなければよくなりません。症状があるときは早めに受診し十分な休養をとって治しましょう。