



石川県立金沢錦丘高等学校
令和3年1月5日
保健室

あけまして
おめでとう
しあわせな
年を
迎えよう



本年もよろしくお願いいたします。新年がスタートしました。今年はどうなるのでしょうか。皆さんが健康で、幸せな一年となりますように。

受験生にエール

早寝早起きの習慣

冬休みで生活リズムは崩れていませんか？試験は午前中から行われます。午前からしっかり力を発揮できるように、普段から就寝・起床の時間を一定にしておきましょう。



脳にいい栄養素と食べ物

大事な大事な脳に、栄養を！

- ・ブドウ糖
(米、パン、麺類、果物など)
- ・DHA、EPA (サバなどの青魚)
- ・αリノレン酸
(ごま油、冬野菜など)
- ・トリプトファン (赤身肉、チーズ、バナナなど)



ようするに、バランスよくなんでも食べるのが一番！



前日なかなか眠れなくても大丈夫！

目を閉じているだけで、リラックス時や入眠時と同じ脳波が発生し、眠っている時に近い状態になれます。「寝られない…」と苦しんだり、「どうせ寝られないなら」と勉強を始めたりせず、「目を閉じているだけでも効果がある」と思って、部屋を暗くし、安心して目を閉じていてください。

▶ 県外受験の注意点！

共通テストが終わると、県外受験の生徒がたくさん出てきます。全員が万全な状態で受験に臨めるよう、全員で感染予防を徹底しましょう。
1, 2年生も県外の往来が身近にあるものと肝に銘じ今一度気を引き締めて予防していきましょう。

▶ 基本的な感染予防

- こまめな手洗い
 - 人の集まる場所を避ける
 - 常時マスク着用 (不織布のマスクが好ましい)
 - 目・鼻・口を触る前、飲食物を摂る前には必ず手指消毒を！ ※MY消毒液の携帯推奨
 - こまめな換気 (常時廊下の戸を開いておく+30分に1回対角の窓・戸を開けて換気)
 - 手づかみの食べ物には要注意！お箸を活用する
 - ウイルスに負けない体づくりを心がける
十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事
- ※校内での感染予防の細かい内容は過去のほけんだよりをチェック！学校HPでも見られます。



▶ 県外での過ごし方

- 左記基本的な感染予防の徹底に加えて...
- 受験地の感染状況を調べ、危機意識を高める
 - 観光等をせず、まっすぐ帰る (お土産等もNG)

▶ 県外から帰ってきてからの過ごし方

- なるべく家庭内でもマスクを着用する
- 2週間程度対面での食事を避けるまたは食事の時間帯をずらす
- 家でも換気をこまめに行う
- 洗面タオル等の共有をしない
- なるべく別室で過ごすようにする
- トイレ・洗面・お風呂など共有部分のドアノブ等を使用前後にアルコール消毒する



若年者は感染しても無症状のことが多いため、知らぬ間に周りに感染させてしまうリスクがあります。そうならないために、家庭でも感染予防が大切です。しかし、普段からの感染予防や県外での過ごし方にしっかりと注意できていれば、感染は防げます。

正しくビビリ、正しく予防し、そして夢を叶えるために！受験を乗り越えましょう。ファイトだ受験生！！



からだ冷えていませんか？



気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、ついつい背中が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



体を温める食べ物は何？

食べ物には体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？



見わけるコツは…

土の中にできる

発酵している

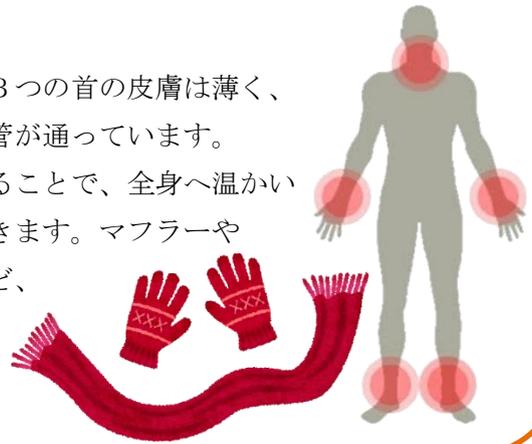
色が濃い

くらげ こんにゃく かんぴょう とうもろこし きのこ しいたけ しいたけ しいたけ しいたけ しいたけ

からだを温める方法

3つの首を温める

首・手首・足首の3つの首の皮膚は薄く、表面近くに大きな血管が通っています。この3つの首を温めることで、全身へ温かい血液を送ることができます。マフラーや長めの靴下、手袋など、3つの首を温める工夫をしましょう！



38℃～40℃のお湯に10～30分浸かる

シャワーで温まるのは体の表面だけです。体を芯まで温めるには、やはり湯舟に浸かる必要があります。なかなか湯舟に浸かる機会を持たない人は、手浴、足浴も効果的なので、ぜひチャレンジしてみましょう。



下半身の筋肉運動で効率的に温める

下半身の筋肉は、全身の筋肉のおよそ70%を占めています。そのため、下半身の筋肉運動で効率的に体温を上げることができます。

①スクワット

背筋を伸ばして両腕を後頭部にまわし、息を吸い込みながらしゃがむ。息を吐きながら立ち上がる。これを5～10回5セット程度行う。

②カーフレイズ

足を少し開いて立ちその場でかかとを上げ下げする。これを5～10回5セット程度行う

