

★まだまだ感染症に注意!!対策はできていますか？

登下校時のマスクの着用、教室の換気、ていねいな手洗い。みなさんできていますか？授業中はほぼ全員がマスクをつけています。登校時も、言われなくても、ほぼ全員マスクをつけています。が、つけていない人も数人いますね。マスクをしてこない人もきちんとつけてマスク着用率 100%を目指しましょう！

休み時間、遊んでいる時はマスクをはずし、密で遊ぶことが多くないですか？感染リスクが高くなるので遊ぶときも、マスクをしてなるべく距離をおいて遊ぶ事を考えてほしいと思います。

いつ、どこで、誰が感染してもおかしくない状況です。常に、「もし、自分が感染していたら」と、想像して行動しましょう。

マスク、手洗い、換気の他に、免疫力をアップし、感染症にかからないからだづくりに努めることも大切です！！



免疫力を高める食事のポイント

●ビタミンAを摂取する

〈動物性（レチノール）〉レバー、うなぎ、銀だらなどに多く含まれています。これらは少量の摂取で必要量が取れますので、過剰摂取に注意しましょう。

〈植物性（カロテノイド）〉緑黄色野菜に含まれています。緑黄色野菜に含まれるカロテノイドは、体内で必要な分だけビタミンAに変化する仕組みになっており、過剰に摂取するおそれはありません。

ビタミンAと併せると効果的なのが「ネバネバ食材」です。



●タンパク質を摂取する

重要なのは、「バランスよく、適量、過不足なく」という点です。つまり、肉・魚・大豆製品・卵・牛乳のバランスと量です。

●腸内環境を整える

食物繊維、発酵食品を摂取しましょう。

<しっかり睡眠をとって免疫力 UP!!>



寝つきをよくして上手に睡眠をとろう！



寝つきが悪くなるのでやめよう！



★輪島中学校 けがの様子・・・

学校でのけが（4月～1月）27件★

（スポーツ振興センター申請件数）

部活動のけが17件、体育のけが10件、合計27件の申請件数がありました。6月までは体育でのけがが多く、7月から10月は部活動のけがが増えました。そして11月からほぼ同じになっています。

申請したけがではありませんが、最近多いけがは、バスケットボールでの、つき指やつめ割れです。長い爪は、自分がけがをしたり、相手にけがをさせたりと、とても危険です。短く切りましょう。男女ともに長い人がいます。自分はどうか、爪を見て下さい。

休み時間や登下校中のけがで、スポーツ振興センター申請のけがはありませんでした。みなさんが落ち着いて行動しているからでしょうか？！

凍った雪道も滑って危険です。スノトレや長靴をはいて、一步一步ゆっくり歩きましょう。

— こんなけがに注意！ 昨年度あったけがは…………… —

- 体育の時間、体育館でバスケットボールをしていて、リバウンドボールをとろうとして、相手チームの選手とぶつかり膝をひねった。
- 体育の時間、体育館でバスケットボールをしていて、ボールを取り損ねて指にあたった。
- 昼休み、体育館でバスケットボールをしていて、遠くから思い切り投げてきたパスを受けようとしたときに、小指にあたった。
- 昼休み、トイレに逃げた友達を追いかけて、水でぬれていたトイレの入り口で滑って転倒した。



など、今年もこれから起こってもおかしくないけがですね。

バスケット、バレーなどは足首の捻挫や突き指に要注意です。

廊下は走らない。ズックのひもは結ぶ。ふざけない。など、自分で気をつければ防ぐことのできるけがもあります。ひとり一人が気をつけて、これから「けがゼロ」を目指しましょう。

— 同じようなけがに気をつけましょう！ —



<3年生のみなさんへ>

中学校生活も残りわずかになりましたね。中学校で3年間使用した「My Health」をお返しします。3年間の成長の記録、健康の記録として、大切に保存して下さい。

