



保健給食だより

R3.12.1
国分寺中学校

12月の保健目標 「感染症の予防と環境衛生の充実について考えよう」

今年も残り1ヶ月となり、本格的な寒さがやってきました。暖かい服装で出かけていますか？生活リズムは整っているでしょうか？寒さやウイルスから自分の体を守るために生活を見直し、改善していけるといいですね。

また、12月は「姿勢強調月間」です。冬は寒くて猫背になりがちですが、正しい姿勢は心にも体にもいい影響があります。姿勢を意識しながら過ごしてみてくださいね。

新型コロナウイルスもインフルエンザも /

自分のできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない

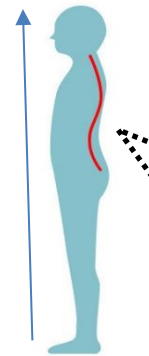
人との距離をとる
(人混みは避ける)

石けんで手洗い
(定期的にごまめに)

栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

新型コロナウイルスやインフルエンザに負けないよう、自分でできることはなんですか？日本の新型コロナウイルス感染者数は以前よりも減ってきていますが、まだまだ感染対策を徹底する必要があります。油断せずにこれからも続けていきましょう！

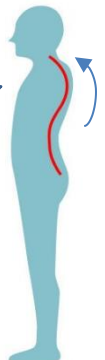
～正しい姿勢と悪い姿勢～



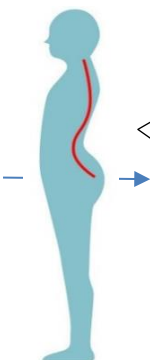
正しい姿勢

正しい姿勢では、耳・肩・骨盤・くるぶしが一直線に並びます。自分ができているかどうか分からない場合は壁に背中をつけて立ってみましょう。後頭部・肩甲骨・おしり・かかとが壁についたうえで、腰と壁の間には手のひらがぴったり入る程度の隙間ができるのが正しい姿勢です。

よくある猫背です。背中が丸まって頭が前にでるので、耳の位置が前に出ています。壁を背に立つと、後頭部が壁につきません。また背中が壁につくのに肩甲骨が壁につきません。上半身が丸まっているので、肩甲骨より背骨のほうが後ろに来るためです。頭の重さを肩・背中筋肉で支えなければならないので、肩・背中がコリやすくなります。



猫背



反り腰

きれいな姿勢と間違われがちなのがこの反り腰です。骨盤の前傾は必ずしも悪いわけではないのですが、腰が反りすぎなのは問題。腰の反りすぎ・胸の張りすぎは腰椎を大きく反らせることになり、常にストレッチの姿勢でいるようなもの。骨盤を前傾させた場合でも、上半身が基本姿勢から大きくずれないようにしましょう。



免疫力を高めよう!

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症予防には、まずは「手洗い」や「うがい」でウイルスが体の中に入るのを防ぐことが大切です。そして、それと同時に栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。

食生活で心がけたいこと

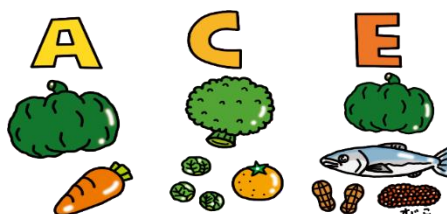
1日3食、栄養バランスのよい食事を きちんと食べよう

主食（ごはん・パンなど）＋主菜（肉・魚・たまご・豆製品のおかず）＋副菜（野菜中心のおかず）のそろったごはんを毎食、食べるようにしましょう。食べ物にはそれぞれ違った栄養素が含まれています。「赤・黄・緑の3つのグループ」や「6つの食品群」を思い浮かべながら、食べるようにしましょう。



ビタミンACEで抵抗力をつけよう!

鼻やのどの粘膜を強くし、抵抗力をつけるのに欠かせないのが、「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。毎食きちんと野菜を食べるようにしましょう。



小中一貫コーナー

良い姿勢を意識してすごそう

姿勢が悪いと見た目の印象が悪いだけでなく、視力が低下したり、勉強がはかどらなかつたり、様々な影響が出てきます。また、集中力が低下してスポーツで自分の力を出し切れなかつたり、歯並びが悪くなつたりすることにも関係していることがわかってきています。様々な場面で自分の姿勢を振り返り、よりよい姿勢で過ごせるようにしましょう。



ときどき思い出して、 ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

