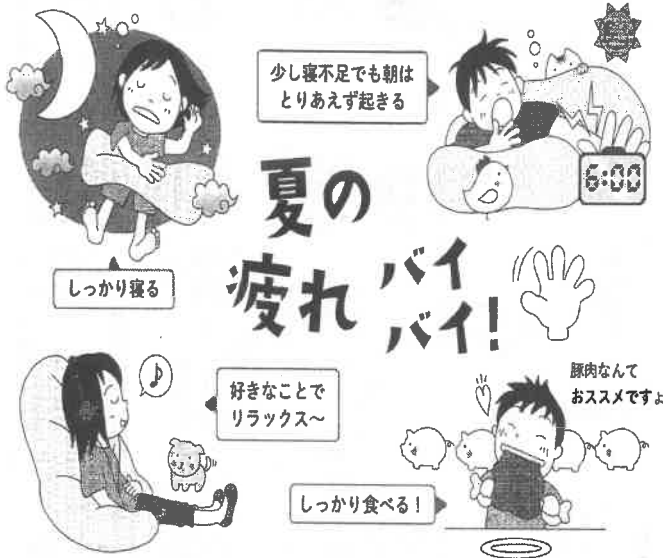


きらきらひかる

令和3年8月31日
協和中学校 保健室
NO.12



基節の変わり目に 気をつけたい2つのこと

1. かぜをひきにくい、けがをしにくい、身体作りを!

免疫機能が落ちるとかぜを引きやすくなります。免疫機能を上げる食べ物を意識して取りましよう。ビタミンは免疫機能を上げる働きがあります。夏場は紫外線によりビタミンを失いがちになるため、野菜や果物を食べて、優先的に摂取していきましょう。また、汗をかく量が多いと、ミネラル不足になり、足がつりやすくなります。運動前には、念入りの準備運動と水分補給を忘れずに!!

2. 「疲労がたまのまま」「睡眠不足」を避ける!

部活が休みの日には、「休みだー! 思い切りゲームしよう、YouTubeを観よう!!」と考える人がたくさんいると思います。ただ、しっかり休養する時間も確保しないと、部活が休みだったのに体調を崩す・・・なんてことも考えられます。時間の使い方を考え、睡眠時間をしっかり確保しましょう。

先週、夏休み明けに登校してきたみなさんの表情をみると、充実した夏休みを過ごしたことがうかがえました。中にはぐっと背が伸びたように感じる人もいます。(9月中に身体計測を実施する予定です。)

さて、季節の変わり目であるこの時期は、日中の暑さに比べ、夕方の気温が低く、体が冷えます。その急な変化に体がついていけず、体調を崩しやすくなります。また、夏の暑さでたまった疲労などからけがも増える傾向にあります。規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょ

“きらきらひかる” 瞬間

8月26日(木)は、雄和で実施された大曲仙北中学校駅伝大会に同行しました。チームのために一生懸命走る選手は一人一人とっても輝いていました。新型コロナウイルス感染症が終息し、保護者の皆さんが現地で応援できる日が早くおとすれることを祈っております。そして、選手をサポートし、一緒にアップしたり、声をかけたり、テントを立てるなど環境を整えてくれた駅伝部員の皆さんがいての素晴らしい結果だったと思います。支え合っている姿から学ぶべきところがたくさんありました。ありがとうございます!!

保護者の皆様へ

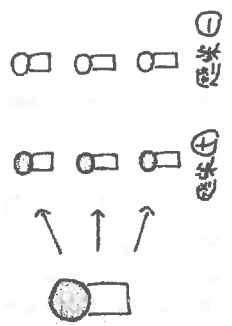
夏休み中に検査や治療で医療機関を受診した生徒がたくさんいました。お忙しい中、時間をみつけて付き添ってくださった保護者の皆様、本当にありがとうございました。

※ 諏訪中央病院 ホームページ
 新型コロナウイルス感染症をのりこえるための説明書より
 一部抜粋

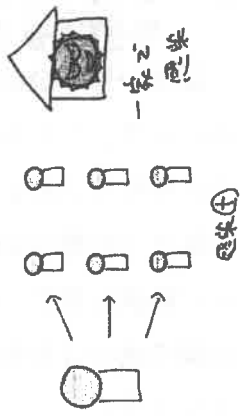
デルタは別り次元の感染しやすさ

〈今までは〉

家庭内感染が起これば
 何人かは感染しなかつてもい



ほぼ全員感染している
 ケースが多い



短時間のおしゃべりや
 濃厚接触者にならず
 感染しない人もいた



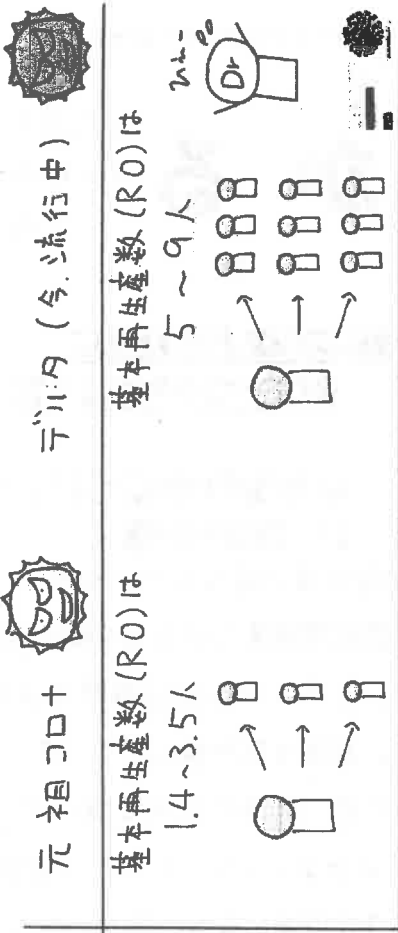
短時間のおしゃべりでも
 感染している人続出



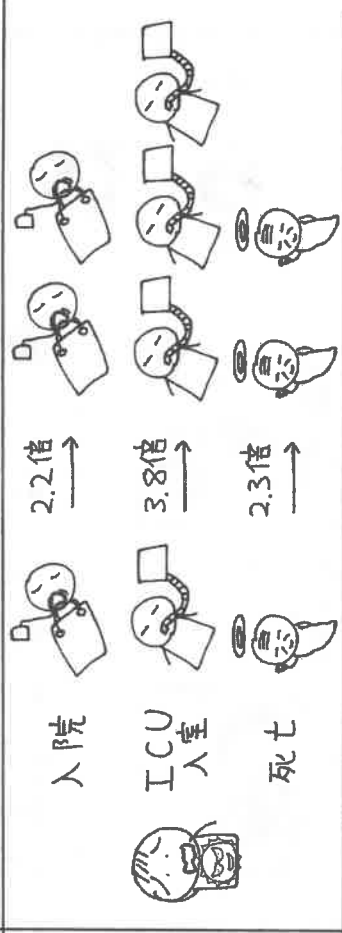
混んでいるカフェに数分いても感染の危険はありません
 今までと同じ気持ちだと感染してしまいます
 今まで以上に感染対策（特に換気とマスク）をお願ひします



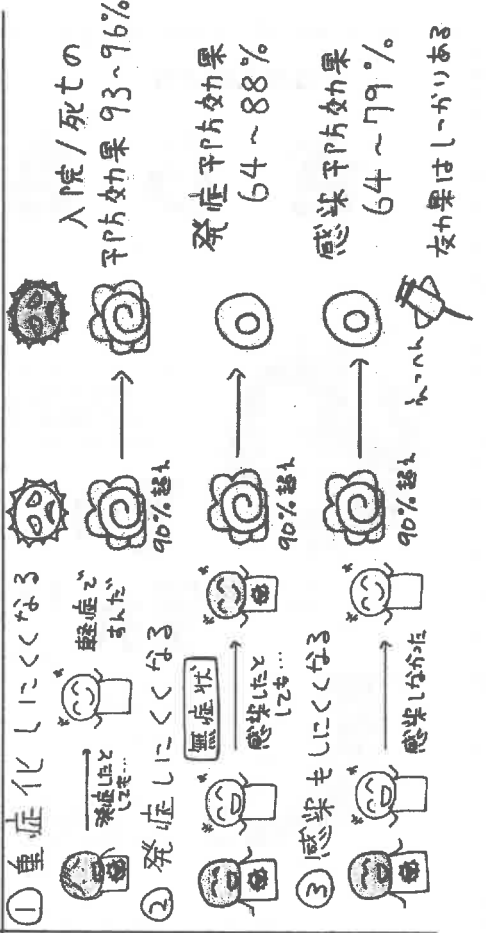
元祖コロナとデルタ株の違い



感染力



重症化リスク



免疫逃避 (ワクチンの効果)