

# ぽっかぽか

～ からだ・けんこう・こころに関する大切なてがみ ～

宇部市立厚東川中学校

令和4年2月2日

養護教諭 戸川尚美

No. 8

## 校内の感染症対策を強めています

校内の感染症対策として、二酸化炭素濃度測定器を各教室に設置し、教室内の換気の状態を数値で把握できるようになりました。また、鼻水や咳・くしゃみ、血液のついたティッシュなどを捨てることのできるよう、感染症対策用ごみ箱を各教室に設置しています。感染症の状況は日々変化していて、より感染力の強い新たなオミクロン株が出現しています。新型コロナウイルス感染拡大防止をしていくために、日々の学習や様々な行事が変更や中止になることが考えられます。自分のストレスともうまく付き合いながら、健康で過ごすための行動をとり、感染症対策をしっかりと行っていきましょう。

一日3食、  
栄養バランスの  
よい食事をとる



適度な運動をして  
体力をつける



質のよい  
睡眠を充分にとる  
(寝る前のスマホは  
やめよう!)



感染症対策を心がける  
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを  
解消する  
(心も元気に!)



## 世界各国のかぜの対処法 《その①》



かぜの対処法として、「卵酒を飲むとよい」や「ねぎで首に湿布をするとよい」などと聞いたことはありませんか。世界の他の国々では、かぜの対処法として、どのような言い伝えがあるのか、みてみましょう。



中国:「身体の調子が悪いときはお湯を飲め」と言われるほど、お湯をたくさん飲みます。また、症状により漢方を用います。



韓国:寒気のするときには唐辛子やしょうがを使った料理で体を温め、熱のあるときにはもやし料理で発汗を促して熱を下げます。



台湾:発熱したときは、スターフルーツを用います。薄切りにして塩をふったものを食べたり、氷砂糖と煮詰めたものを食べます。

★裏面にも大切なお知らせがあります

## 2/7（月）から教育相談週間が始まります

3学期の教育相談を2/7(月)～2/18(金)に行います。友だちにいつもと違う様子があったら、あなたならどうしますか。みなさんが友だちの力になりたい時には、①声をかけてみる、②心配していることを伝える、③話を聞くときは批判や否定をしない、④自分の考えを押しつけない、⑤相手の気持ちに寄り添う、⑥解決が難しいときは大人の力を借りるとよいと思います。自分の心も友だちの心も大切にできるみなさんであってほしいと願っています。また、心を大切にする上であたたかい言葉を使うことはとても大切です。ほかほかの言葉遣いを互いに使い合うと、気持ちがいいですね。



にぎればこぶし ひらけばてのひら



手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。  
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使い方によっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？



みんな持ってる、<sup>なや</sup>手の種。🌸  
一緒に育てていきませんか？



🌸 小さな芽のうちに相談を。🌸  
きっとステキな花が咲きますよ。

2月18日（金）にスクールカウンセラーの黒崎先生が学校に来られます。話を聞いてほしいことや相談をしたいことがある人は、担任の先生または戸川に声をかけてください。

## 適量で体にうれしい…チョコレートの効能

最近では、2月14日のバレンタインデーにチョコレートを友だち同士で贈り合ったり、“自分へのごほうび”として少し豪華なものを買ったりする人も増えてきているようです。

チョコレートは、健康にいい優れた食品としても知られています。理由は、原料のカカオマスに豊富に含まれるカカオポリフェノールです。その主な効果は、脳を活性化する・血圧を下げる(血管を広げる)・肌の老化を抑制する・アレルギーの改善・動脈硬化やがんなどの生活習慣病に有効とされていて、疲労回復や集中力アップも期待できると言われています。空腹時や食事前に少量のチョコレートを食べるとよいでしょう。ただし、市販のチョコレートには砂糖や油分が多くエネルギーの高い食品なので、食べすぎには注意しましょう。中学生のおやつを目安量は、1日200kcal以内がよいと言われています。食べる量を考え、食べた後は、むし歯を防ぐために口の中をきれいにしましょう。

