

保健だより

魚住東中学校 保健室
令和2年度



- ❁ 2月は、1年の中で最も短い月です。その短い間に、3年生は高校の入学試験があります。月末には学年末テストも控えており、あっという間に2月が終わりそうですね。先の見通しを立てて計画的に過ごしましょう。
- ❁ 少しずつ暖かくなり、植物は花のつぼみをつけ春を迎える準備をしています。みなさんも、春からの新生活のことをそろそろ考えてみましょう。



感染症予防にはコレ!!

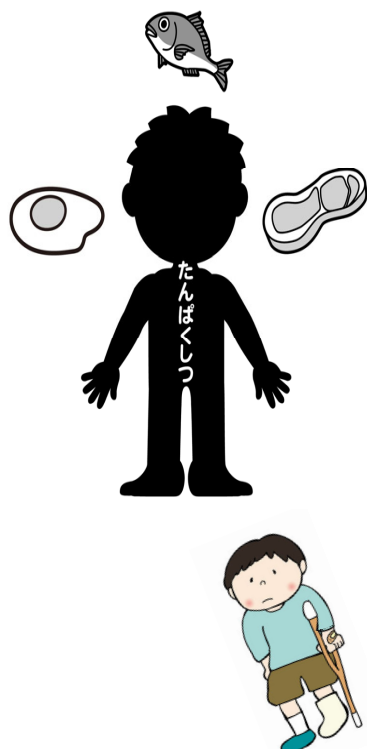
免疫力アップ



○免疫力アップのためには、まず栄養補給が必要です!

給食だより2月号に節分について載っていましたね。そこで、**豆**に含まれる“たんぱく質”という栄養素について調べてみました☆彡

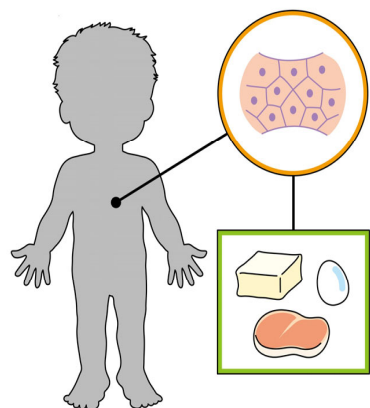
- ・人間の体の約60%は水分でできており、15~20%がたんぱく質でできています。このたんぱく質によって筋肉や臓器、肌、髪、爪などが作られており、体の構成にはなくてはならない栄養素です。そして、病気の感染から守ってくれる免疫物質もたんぱく質が主となって作られています。感染症がどんどん増加する今、この免疫物質をしっかりつくって**免疫力アップ**に努めましょう!
- ・たんぱく質を多く含む食材は、豆・豆からできる豆腐や厚揚げそしてみそ、卵、魚、肉などです。主菜でも副菜でも汁物でもどんな料理にも登場する食材ですね。
- ・スポーツトレーニング後はたんぱく質が分解されるので補給することで筋肉量を増やさなければなりません。プロテインを水に溶かして飲むスポーツ選手がいますね。みなさんはまだまだ成長の途中なので、まずは食事からのバランスの良いたんぱく質摂取が必要です。1日3食の食事がとても大切です。
- ・ケガや病気が原因でもたんぱく質不足になります。早く回復するために、積極的にたんぱく質を摂りましょう。



その1. たんぱく質で免疫力アップ

その2. 「笑い」で免疫力アップ

その3. 睡眠で免疫力アップ



♡保健だより1月号に載せた“医療従事者の方の言葉”にありましたね。

友達とのつきあい方…考えてみよう(*_*)

- ◇ソーシャルディスタンスを保ちましょう、不要不急の外出は控えましょうと言われ続けた1年間、友達との距離感にも変化があったのではないですか?
- ◇会えなくてもスマホがあるからつながってるよ!という人も多いですね。文字にだけでは伝わりにくい感情は絵文字やスタンプで工夫しているのかな?

しかし! lineでのトラブルは尽きません(>_<)

- ◆思いが正確に伝わらなかったり、誰かを非難する道具に使ったりしていませんか? 直接会話をすることが制限されている今、スマホやパソコンは必須アイテムです。相手のことを気づかいながら上手に使う方法を身につけましょう。
- *いつもより丁寧な言葉を選んだり、表現を詳しくしてみる。
- *感情をぶつけない。lineは会話のようですが文字として残ります。

3年生は学習したね

■デートDVって知っていますか?

暴力を使って相手を思い通りにする(支配)することをDV(ドメスティックバイオレンス)といいます。恋愛状態にあるカップル間でおこるDVをデートDVといいます。

~あなたのまわりにこんな人はいませんか?!!~

- ・気に入らないと大声でどなる ・他の友達と遊べない
- ・lineチェックしたり、アドレスを消す ・相手の服装をあれこれ言う
- ・自分を最優先しないと不機嫌になる ・イヤと言ったらなぐられた
- ・気に入らなかつたらすぐに「別れる」と言う など

→これらはすべて“暴力”です!!

彼・彼女はあなたのモノではありません!!

「自分を尊重し同時に相手も尊重する
対等な関係こそが必要 **それが愛**」