

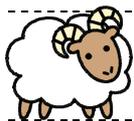
学校保健委員会だより



令和4年2月28日（月）・玉村高校 保健室 発行



令和4年2月18日（金）の6校時、今年度の学校保健委員会が本校会議室で開かれました。今回のテーマは、「免疫力を高めよう～コロナ禍における健康管理について～」です。生徒保健委員会が研究調査した内容について参加者が意見交換を交えて協議を深め、大変有意義な時間を過ごすことができました。コロナ禍としての非常事態を何とか乗り切っていくため、数多くの前向きな提案がなされましたので、今回紙面で報告させていただきます。一人一人の継続的な行動変容に繋がっていくことを願っていますので、是非ご一読いただくと幸いです。

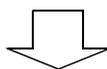


テーマ「免疫力を高めよう ～コロナ禍における健康管理について～」



生徒保健委員会の願い

- ♪新型コロナウイルス感染症は変異株出現の影響により、感染拡大が猛威を振るっている。基本的な感染症予防対策である手洗いや手指消毒、正しいマスクの着用、三密回避、換気、検温を含めた健康観察の充実、黙食の徹底等をしっかりと継続していくことの大切さを発信する。
- ♪各自が持っている自己免疫力を日頃から高めることで、感染拡大防止に繋がりたい。



各クラスの保健委員が、これらの願いを踏まえたうえで、冬休み中に家族と一緒に料理の実践を行いました。また、クラスで研究調査のテーマを決め、発表用のスライドを作成しました。

（各クラスの保健委員による調査研究内容）

- 1A：本校の感染症対策について
- 1B：家の中でできるストレッチ
- 2A：発酵食品と食物繊維の重要性・免疫力を強くするためのキーワード
- 2B：免疫力が上がる食べ物・マスクの種類別効果



冬休みの料理実践～免疫力アップメニューの紹介～



（野菜鍋 1A 清水）



（回鍋肉 1B 八木）



（朝食 1B 小澤）



（生姜焼き 2A 嶋津）



（スタミナ炒め 2B 佐倉）



（ワンタンスープ 3A 竹原）



（あったか鍋 3B 合佐毘）



どちらのメニューも栄養価がとても高く、彩り豊かで体が温まりそうな一品です。日頃冷蔵庫にある食材で作ることができますので、献立の参考してみてください。その他、免疫力を高めるために保健委員が実践していることは、次のとおりです。
・ストレスをためない・湯船につかる・体を動かす・寝る前にストレッチをしたり温かい飲み物を飲む・長めにお風呂につかる・納豆にお酢をかけて食べている・マルチビタミンを飲んでいる・笑う♪自分自身の体と心を労ることがとても大切です！



生徒保健委員会による調査研究



1年A組：本校の感染症対策について

玉村高校で行っている基本的な感染予防対策を紹介します。
 ○換気○CO₂モニター・加湿器の設置○手洗いや手指消毒
 ○ソーシャルディスタンス（三密回避）○黙食○正しいマスクの着用○検温・健康観察など
 特にマスクを外す昼食時は、感染リスクが高まるので、毎日保健委員が放送で呼びかけを行っています。また、先生方が分担して教室の見回りを行っています。

1年B組：家の中でできるストレッチ

免疫力を上げる運動とは、代謝をよくしたり体温を上げる効果のあるウォーキングなどの有酸素運動が効果的。筋肉は運動機能だけでなく、免疫にも関連しているため、筋力トレーニングも有効です。特にスクワットやもも上げ運動は家の中でも気軽にできます。



スクワット：有酸素運動の効果を重視したい場合は、腰を完全に下ろさず、中腰程度でしゃがむのを止めるハーフスクワットを時間をかけてゆっくり行うことを意識するとよいでしょう。

*2年A組：発酵食品と食物繊維の重要性・

免疫力を強くするためのキーワード*

免疫細胞を強くするためのキーワードは「自律神経・腸内環境・成長ホルモン」です。自律神経＝腸内環境を効率よく整えるためには、発酵食品と食物繊維が起こす作用が必要です。また、成長ホルモンの分泌を促す方法として、発酵食品と食物繊維に含まれる栄養が必要であることから、発酵食品と食物繊維は必要不可欠の存在であることが言えます。アルギニンを多く含む納豆やオルニチンを多く含むきのこ類は免疫力を高める食材として非常に効果が高いです。



2年B組：免疫力が上がる食べ物・マスクの種類別効果

腸内環境を整える発酵食品、体を内側から温める根菜類、栄養素「ビタミンACE」を含む食品は、免疫力や抵抗力を上昇させるためにも重要な役割を果たしています。発酵食品のおすすめは、納豆・鯉節・酢です。また、人参やレンコン、ブロッコリーなど旬な野菜を多く摂取するとよいでしょう。（味噌汁がおすすめ）ビタミンA・C・Eを3種類組み合わせることで効率的に栄養が摂取できて相乗効果があります。



市販マスクの性能

《実験値》

マスクの種類	マスクなし	ウレタンマスク	布マスク	不織布マスク ルーズ	不織布マスク フィット
飛沫の捕集率					
吹き出し	0%	52%	72%	76%	82%
吸い込み	0%	18%	30%	55%	75%
効果	小				大

※豊橋技術科学大、理化学研究所などの実験結果

マスクの種類別効果については、不織布マスクを隙間なく正しく着用することが最もよいとされています。

肌荒れなどの事情を抱えている人もいると思いますので、左図の実験結果を参考に場面に合わせてマスク選びをお願いします。



意見交換

○本校の生徒がよく出来ていると思う感染症対策は？

手洗い・手指消毒・換気・検温・黙食の徹底。今のところ、校内でクラスターが発生していないことは様々な取組により評価できる部分である。

○本校全体として、もっと強化していくべき感染症対策は？

トイレ後の手洗い・できるだけマスクを外さない・アルコール消毒・良質な睡眠時間の確保（ゲームやスマホに依存しない）・教職員の指示がなくてもできるポジティブな感染症対策・共有物の消毒（黒板消しや窓の鍵など）・冬季の換気・黙食・帰り際の会食・自転車置き場などでの会話（速やかに下校する）・朝から常時換気を習慣化する

○日常生活の中で、有酸素運動を取り入れていますか？

・スクワットや腕立て伏せなど大きな筋肉を動かす運動を取り入れています。そうすることで、食欲がわいたり、体が疲れてよく眠れます。
 ・楽しく無理なく運動を続けられるように、運動の種類を組み合わせたいと思いました。

○発酵食品や食物繊維を使ったおすすめメニューを紹介してください。

納豆パスタ・具たくさん味噌汁（味噌は自家製）・人参とコーンのバター炒め・ネギ納豆・白菜の漬け物・きゅうりのぬか漬け・きのこ料理・筑前煮

○正しいマスク着用のために、どんなことを呼びかけたいですか。

・状況に応じたマスクの使い分け・鼻を出さないように、しっかり隙間なく着用する
 ・相手を配慮し、思いやりの気持ちを持つことも大切