

令和4年12月22日  
港区立港南中学校

# 冬休みを元気に楽しく過ごそう



2学期もお疲れさまでした。みなさんよく頑張りました。冬休みは頑張った自分をうんとほめて、体と心にご褒美をあげましょう。一番のご褒美は休養です。学校を離れた冬休みの生活の中に「休養」もぜひ入れてください。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザウイルスの同時流行が現実のものとなりつつあります。何度も学習しましたが、両方とも感染対策はほぼ同じです。ワクチン接種をしても基本的な感染対策を怠れば感染する危険性は高くなります。基本的な感染対策をしっかりと行って、元気で楽しい冬休みを過ごしてください。



## ～体が喜ぶ生活は、生活リズムをくずさないことです～

頑張った自分へのご褒美の第一は、二学期の疲れを解消することです。そのためには、冬休み中も生活リズムを崩さないことです。生活リズムを崩すと、たまった疲労が体と心に現れ体調を崩します。起きる時間、寝る時間、食事の時間や食事内容、適度な運動などの基本の生活リズムを維持しつつ、一日一日を大切に過ごしましょう。元気になって三学期を迎えましょう。

## 元気の秘訣の生活リズムを整えるために

- ◆朝、同じ時間に起きて朝日を浴びる。
  - ◆夜更かしはしない。同じ時間に早く寝る。
  - ◆朝食からシッカリ食べる。(夜食は食べない)
- を冬休み中も毎日続けましょう。



## ～体も心も喜ぶ、積極的な身体活動をしよう～



自分へのご褒美の第二は、体も心も喜ぶ、積極的な身体活動を毎日することです。外へ出て積極的に体を動かすことで、たまったストレスを解消し、日光を浴びることで、心を安定させるホルモンや夜心よく眠りにつけるよう作用するホルモンや体の成長を促すホルモンの分泌を促進させます。体力もついて病原ウイルスに対する抵抗力もアップさせることができます。運動の仕方によっては、学習効率をアップさせることもできます。特に、足を使った運動が効果的です。一日7000～1万歩以上の散歩やランニングや、スクワットやクランチなどの筋肉トレーニングがお勧めです。

ランニングを行う時にインターバルでウォーキングを行う運動の実験では、記憶力をつかさどる脳の海馬が大きく成長することが報告されています。悩んだり気分が落ち込んだ時は、軽くウォーキングやランニングを30分すると気分も爽快になります。ぜひ試してみてください。



## ～休養としてのスマホやゲームは1日最大2時間まで～

2学期頑張った自分へのご褒美として、体と心を害さない範囲でスマホやゲームは行いたいものです。10月の目の愛護月間でもお伝えしましたが、軸性近視の進行を予防するためにも、脳の働きや生活リズムに影響を与えない範囲でもスマホやネットゲームの利用時間は、中学生では1日最大2時間以内といわれています。冬休みは時間を気にせずスマホやゲームを楽しもうと思っている人はいませんか。港南中でも、「ネットゲームに夢中になって、気づいたら朝になっていた。」「ゲームにはまりすぎて、勉強に集中できなくなった。」といっている生徒がいます。生活リズムが狂って夜眠れず朝起きられなくなってしまったり、朝からボーっとして授業に集中できなくなってしまうのは、体と心へのご褒美にはなりません。自分のためにスマホやゲームは1日最大2時間までにしましょう。



## 癒す言葉をセルフトーク、不安は言葉にしてみよう

言葉は人を癒す薬にも、また攻撃する武器にも凶器にもなります。体と心へのご褒美は、「自分を癒す言葉」をたくさんセルフトークすることです。「今日も朝起きて、学校に行って、1時間目から6時間目までずっと授業を受けて、本当に私よく頑張ってるね」とか、「家の手伝いをしている自分って、よくやっているな、偉い」、「今日も自分が立てたスケジュールをこなしたね」「風邪もひかずに元気に生活している自分ってすごい」「いろいろあったけど、今日は自分のベストを尽くした」など。頑張ってる自分をほめると前向きな気持ちになります。逆にちょっとした失敗に対してイライラして、自分を批判するネガティブな言葉がけをすると自尊感情が下がりやる気も萎えてしまいます。

この世の中は理不尽なことが多すぎます。不安なこと、理不尽なことがあったら我慢することはありません。自分の中にため込んでも解決しません。自分の心と体を守るために、あなたの心の内を身近な人に、言葉にして伝えましょう。あなたは一人ではありません。辛いこと、耐えがたい苦痛、不安な気持ちは自分だけで抱えないで、誰かに伝えてください。きっと、解決策が見つかるはずです。

## ～感染症対策をしっかりと、冬休みを思いっきり楽しみましょう



新型コロナウイルス感染症の世界的な爆発的流行が始まってから3年目を迎え、私たちは科学的な根拠から、基本的な感染対策を学びました。新たな変異株による感染が拡大していますが、どんな変異株が流行しても基本的な感染対策は変わりません。

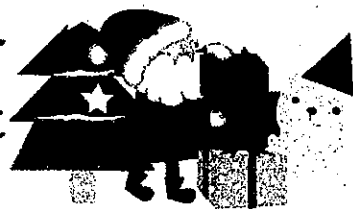
新型コロナウイルス感染症について、今まであまり知られていなかったときは、ただ恐怖心が強く外出の自粛やどこへ行くにもマスクが欠かせない日常を過ごしてきました。

新型コロナウイルス感染症という病気について科学的に解明されてきた今では、マスクについても、屋内、屋外にいても、人との距離が2メートル以上あり会話がない時には、つまり飛沫、エアロゾルを吸い込まない状態にある場合は、マスクもつける必要ないといわれるようになりました。新型コロナウイルスや季節性のインフルエンザについても、またこれから登場する新型の感染症についても、ただ怖がるだけではなく、科学的根拠から正しく知ること適切な予防法を行えば、必要以上に自分の生活や行動を制限する必要はありません。

冬休みはぜひ、基本的な感染対策をしっかりと、思いっきり満喫してください。

# みんなの食と健康

## 旬のものを食べて元気に過ごそう



12月になりました。今年も残すところあとわずかです。本格的な冬の到来です。年末年始は、クリスマスやお正月と楽しく美味しいものをみんなで囲む行事が盛りだくさんです。しっかり食べて寒さの厳しい冬に負けない体を作りましょう。



### 温め効果と免疫力を高める食材をいただきます！

【体を温める食材 冬の旬野菜とたんぱく質と一緒に】

冬野菜と鶏肉、魚などのたんぱく質を合わせたなべ料理は簡単に栄養満点。体もポカポカ温まります。

・地中で育つ根菜類、寒い地方で育つ野菜は体を温めてくれます。

ほうれん草、カボチャに含まれるビタミンEは末梢の血管を拡張させ熱エネルギーを全身にとどめます。レンコンに含まれるビタミンCは血液を作る元となる鉄分の吸収を助けビタミンEの効力を助けます。ほうれん草に含まれるビタミンB群は代謝をアップさせて体を温めます。

体を温めてくれる野菜



【免疫力を高めてくれる食材】免疫とは病原体などから体を守る働きのこと

- \*緑黄色野菜・・・含まれるビタミンAはカロテンとして体の粘膜を保護しウイルスなどに対する免疫力を向上させます。(かぼちゃ、ニンジン、ピーマン、小松菜、ほうれん草)
- \*海藻類・・・独特のねばねば成分「フコクダイ」には細菌を包み込んで排出するなど免疫力を向上させる働きがあります。(わかめ、めかぶ、あかもくなど)
- \*発酵食品・・・乳酸菌が腸内細菌の働きを整え免疫力を高めます。
- \*キノコ類・・・冬に旬を迎えるキノコ類に含まれる食物繊維、ビタミンD、キノコキトサンが免疫力を向上させます。(しめじ、シイタケ、マイタケ)

#### 旬の食材 【タラ】

白身魚のタラは脂質、糖質が低くたんぱく質、ビタミンDを多く含みます。  
\*たんぱく質はタラ100g中17.6gで1日に必要な量の1/3量に相当します。  
\*ビタミンDもタラ100g中に一日に必要な量の2割程度が含まれています。ビタミンDはカルシウムを吸収する際に必要なビタミンで骨を丈夫にします。

#### 旬の食材【小松菜】

小松菜は、カルシウムと鉄分が豊富な冬野菜です。  
カルシウムはほうれん草の3倍です。1/3束に約170mg含まれます。茎が太すぎず、薄く緑色しているものが美味しく、粘膜を強くするカロテンもふくみます。



#### しょうがの効果

しょうがと皮に含まれる「ジンゲロン」「ジンゲロール」「ショウガオール」は血行促進や殺菌作用があり、加熱や乾燥することによりその作用もさらにパワーアップし、体の隅々までポカポカしてくれます。冷え性の人はお試しください。



NHK 今日の料理 しょうがを使った料理レシピの URL

# コロナ感染症・インフルから体を守る この冬一推しの寒さ対策



12月に入って寒気が南下してきて本格的に冷え込み、冬本番になってきました。これから1年で最も寒い2月に向かってますます寒さが厳しくなります。寒さ対策は

## ◇衣服の調節で暖かくする秘訣



### 1 まず、腹部を温める。

人間の体は内臓部分の体温を保つことを最優先させる仕組みなので、まず温めなければいけな内臓が集まる腹部。腹巻きが効果的です。

### 2 「温度センサー」の首から肩甲骨、二の腕を冷やさない

この「温度センサー」が寒さを感知すると体は冷え始めるので、ここを温めることも重要です。但し、汗をかくと体が冷えるので、脱ぎ着が容易にできるように重ね着するように工夫しましょう。長袖の下着を着て、ワイシャツ、ブラウス、セーター、ジャケット、マフラーなど重ね着をしましょう。いくら手足を防寒しても腹部や「温度センサー」が冷えると手足は冷えてしまいます。

### 3 下半身もシッカリ保護

下半身は、ズボン、スカート、ゆるめのスパッツ、靴下、手袋で末端の防寒をすると良いでしょう。特にエアコンの暖房では足元が暖まりにくく足から体が冷えるので、授業中だけでも長いソックスをはいて肌の露出を避けましょう。但し足の締めすぎは血流を悪くし体を冷やすので逆効果。締め付けの少ないものをはきましょう。

## ◇朝食を食べて内臓を温めて、冷えを解消

冷えない体を作るために大切なのは、服装だけでなく、食事も大事です。朝は体温が低くなっていますが、朝食を食べることで体温は上がります。



### 1 温かいタンパク質が体を温めます。

ゆで卵や豆腐の味噌汁など温かいタンパク質は体を温めるのに効果的です。



### 2 旬の根菜類とショウガは体を温めるのに特に効果大。

冷えが特に気になるときはショウガを積極的に取り入れましょう。粉やチューブ入りの物でもかまいません。加熱するとより効果が高まるので、温かい食事やスープに加えると良いでしょう。

### 3 飲み物は温かいものか常温のものを飲む。

飲み物は温かいものや常温のものを心がけてください。冷たい飲み物は、最も温めておくべき内臓部分の温度を下げてしまいます。

## ◇手足の冷え対策は、「血管伸ばし体操」がお勧め

体温調節をしている血管。手足の先を温めてくれるのは、温かい血液です。でも、手足の冷たい冷え性の方は、この血管が硬くなって手足の先まで血液が届きにくくなっていることが考えられます。そこで、「血管伸ばし体操」ストレッチをして、手足の先まで温かい血液が行き渡るようにしましょう。

(NHK「あしたが変わるトリセツショー 冷え症のトリセツ」を参考にしました。)

※詳しい内容は URL を参考にしてください。→

