清水中学校　学校通信

2020.6.1
No16
文責校長

学校教育目標：自立・協働・創造

☆免疫力を高めるために！

６月になりました。例年より早い梅雨入りとなり、どんよりとした天気となっています。気持ちまで滅入り体調も崩しやすくなりそうです。そうなると免疫力（抵抗力）も弱くなり、感染症も心配されます。そこで、新型コロナウイルス感染症を自ら防ぐために、免疫力を高めるための生活について考えてみましょう。

まず、目が覚めたら布団の中で背伸びをしましょう。手も足も真っ直ぐ力一杯伸ばしましょう。少し固まった身体を伸ばします。関節も伸びますので、成長期には成長軟骨が刺激され身長も伸びるかもしれません。次に腹式呼吸をしましょう。６秒くらいで大きく息を吸って、７秒かけて口から息をゆっくり出します。それを３回ほど行って起きるようにします。腹式呼吸は、血行も良くし、血流を良くし、体も温かくなり免疫力がアップするようです。

次は食事です。バランスの良い食事をゆっくり楽しんで味わうのが良いようです。免疫力を高めるには発酵食品が良いと言われていますが、色々な栄養素を摂ることが大切なようです。糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの栄養素がきちんと摂れるのが、給食です。給食も残さずゆっくりかんで友だちと楽しんで食べましょう。免疫力もアップします。

次は授業です。人間にとって欠かせないのがコミュニケーションです。自分の考えや思いを聞いてもらうことは、カウンセリングにもなっています。また、授業の中で感じている「楽しい」や「嬉しい」といった感情は、心の健康にもなっています。意識して学級の仲間と考えを共有したり、コミュニケーションを取るようにしましょう。心に良い影響を与えることが増えると免疫力もアップしてきます。

次は部活動です。免疫力をアップさせるために効果があるのが、有酸素運動です。どの部活動も、準備体操からウォームアップ・基礎練習までしっかり行っていることと思います。それが有酸素運動になっています。練習の前半部分を大切に丁寧に行うようにしましょう。ケガをしない丈夫な体作りになり、免疫力もアップします。

次は睡眠です。十分な睡眠をとることも免疫力を高めるそうです。中学生の成長ホルモンは、午後１０時から午前２時の間に分泌されているようです。遅くとも午後１１時までには寝ないと成長ホルモンにも影響します。睡眠時間も８時間以上が良いようです。朝６時半に起きる人は、１０時半までに寝たほうが良いという事になります。宿題はサッサと済ませ、早目に寝るようにしましょう。免疫力がアップします。

☆高校説明会を行いました！

３年生にとっては、自分の進路を決めるための大切な高校説明会です。多くの生徒が幡多郡内に進学しますので、今年度も例年と同じ時期に、幡多郡内の高校に来て頂き高校説明会を実施しました。例年は、多目的ホールで行うのですが、新型コロナウイルス感染症予防のために、体育館アリーナで密にならないようにして行うこととしました。生徒たちも真剣に話を聴いていました。興味があることについては、質問もしていたようです。進路を考えるのに有意義な説明会となったと思っています。３年生が自分の進路に向けしっかり取り組めるよう支援をしたいと思います。