

# 保健だより

2020.5.8

旭川大学高等学校 保健室

学校の中庭の桜が3つ、5つと開花を始めています。  
 COVID-19による休校で皆さんに会えなくて寂しそうにひっそりと、でも着実に開花に向かって進んでいます。  
 私たちも終わりの見えない闘いに、時に萎えそうになる時もありますが、桜の様に一步一步前に進んで行きたいものです。

**STAY HOME!**



休校中の皆さんの生活はどうなっているのかな？

こんな風に、いつまでもパジャマのままスマホをやり続けたりしていないかな？

**朝はいつも時間に起きよう！**



朝、お日さまの光を浴びることで、体内時計（25時間説もあるが、人によって長短それぞれ違いがある様です）がリセットされます。実はこのリセットには、数千ルクスの光が必要とのこと。下の表を見ると、つまり、太陽光を浴びるのが、体内時計をリセットするには最適ということになります。今般の新型コロナウイルスとの闘いに備えている今、規則正しい生活をして、免疫力を高めておくことが私たちに出来る最重要課題となります。

明るさの目安	ルクス
晴天 昼 太陽光	100,000
晴天 午前10時太陽光	65,000
晴天 午後3時太陽光	35,000
曇天 午前10時太陽光	25,000
曇天 日の出1時間後太陽光	2,000
デパートショーウィンドウの重要部	2,000
晴天 日の入1時間前太陽光	1,000
スーパーマーケットのレジ	750
学校の実験実習室	500
学校の教室	300



2000ルクス  
 じゃ、リセットできないよ～

**朝食はバランスを考えて！**

朝食には、睡眠中に下がった体温を上げたり、一日のエネルギーチャージの役割があるので、しっかり摂りましょう。

1

**ご飯やパンなどの  
 でんぷん質を含む「炭水化物」**

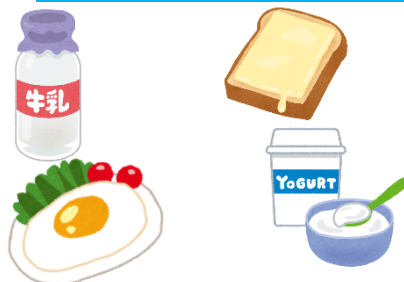
脳はブドウ糖を消費して活動します。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。



2

**牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など  
 良質な「タンパク質」**

タンパク質は筋肉や臓器を作り、栄養素を身体に運びます。朝の体温を上げて、身体を目覚めさせましょう。



3

**野菜や果物などの  
 「ビタミン・ミネラル類」**

身体に活力をつけるためや、脳がブドウ糖を消費する時にも欠かせません。



## 日中は、いつもは「やってもらっている」家事に挑戦してみよう！



いつもより時間のある今、自分の部屋だけでなく、リビングやバスルーム、更に頑張ってトイレもお掃除しちゃうのはどう？あちこちキレイになると、こころもスッキリ！お仕事から疲れて帰って来る家族からも大喜びされちゃう！

また、この機会に洗濯もマスターしよう！You Tube で、すぐに使えそうなシミ抜き動画（参考文献参照）を見つけたので、お気に入りの洋服に気になるシミがある人は、この機会に試してみたいかですか？その動画で使用している「魔法水」の作り方は以下の通り。

### 【用意するもの】

- 液体の酸素系漂白剤 小さじ 3
- 重曹 小 さ じ 1
- 食器用洗剤 3滴
- 軽量スプーン
- 歯ブラシ
- プラスチックのコップ等

これらをプラスチックのコップ等に入れ、歯ブラシで5回くらい混ぜて完成！

気になるシミにトントンし、ゆすいで、その後洗濯機での洗濯をする。

簡単なので、是非試してみてください。その際、必ずその洋服の洗濯表示タグを確認することを忘れないでね！



## 普段通りの五月病



K・Shinbo



新型コロナウイルスの対策を検討する政府の専門家会議は4日、感染の広がりを長期的に防ぐための「新しい生活様式」の具体例を以下のように示した。

外出時は症状が無くてもマスクをし、

帰宅したら、まず手や顔を洗い、できるだけすぐに着替えたり、シャワーを浴びる。食事は対面ではなく横並び、娯楽やスポーツでは、歌や応援は十分な距離をとるか、オンラインを活用する。

また、トイレは感染リスクが比較的高いため留意が必要とし、通常の

清掃でよいが、用を足した後はふたを閉めてから流す。



## 医療関係者・スーパーやコンビニで働く人々に感謝を

命の最前線でご自分の感染の恐怖と闘いながら私たちの健康を守ってくださっている人々、また、私たちの生活の為に毎日お仕事をしてくださっている人々に感謝の気持ちを伝えましょう！私たちの、そして周囲の人々のこころが少しでも温かくなりますように…。

### 参考文献

- かわいいフリー素材集いらすとや 株)日本学校保健研修社 健 2020.5月号
- 大阪市立科学館HP「照度と明るさの目安」
- 長崎大学大学院前村浩二氏論文「生体リズムの乱れを調整する3要素(光、食事、メラトニン)」
- JIS規格照度基準
- 株式会社 明治 <https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiiku/exp/diagnosis/tyousyoku/>
- You Tube 「シミ抜きの神様」が教える驚きのマジック！魔法水でシミが落ちる！扶桑社朝日新聞 2020.5.5 知る新型コロナ vol.2