

【12月14日（月）放送朝礼のお話】

全校のみなさん、おはようございます。

12月も半ばになり、今週から寒さも本格的になってきました。最低気温が0度、最高気温も10度に届かない日もあると予報が出ています。

寒さが厳しくなり、湿度も下がるこの時期は、新型コロナウイルスやインフルエンザにかかりやすくなり、感染予防が大切になってきます。

基本は、今までどおりの「手洗い」「マスク」「ディスタンス」ですが、特に手洗いはお水が冷たくなる時期なので、冷たさに負けずしっかりと手洗いをしてほしいと思います。

新型コロナウイルスやインフルエンザのウィルスなどが体内に入ってきて、必ず感染するわけではありません。「ウィルスや細菌からからだを守る力」である『免疫力』が高い人は、自分の免疫力で感染を防ぐことができます。今日は、免疫力を高める方法についてお話をします。

1つ目は、生活習慣についてです。「規則正しい生活をしよう」と言われるとおり、毎日だいたい同じ時間に起きて、同じ時間に寝ることが大切です。さらに、朝は起きたらコップ1杯の水を飲んで、朝日を浴びると体内時計がリセットされてよいそうです。また、寝る1～2時間前にお風呂に入って、1時間前からはスマホやコンピュータなどをしないことで、睡眠の質が良くなり、免疫力がさらにアップすると言われています。

2つ目は食事です。多くのみなさんは、ご飯を自分で作ってはいないと思いますが、朝はバナナ1本でも、牛乳1杯でもよいので必ず朝食をとることが免疫力アップに繋がります。また、好き嫌いなく、楽しみながら食べることもよいそうですよ。

3つ目は運動です。寒くなってくると外遊びも少なくなってきました。また、運動は苦手という子もいるでしょう。毎朝行っている「草平体幹体操」は、座ったままでも取り組める運動です。今、「体のどこを鍛えるための運動なのか」を意識しながら行うことで、より効果が上がります。時間を見つけて、こまめに取り組むとよい運動習慣に繋がると思います。先生は、車の信号待ちの時間や家でも行っています。

その他、今年は換気をしながらストーブを使用することになるので、教室の中でも服で温度調節をしなければなりません。生地の厚い服を1枚着るよりも、薄い服を何枚か重ねて着る方が、温かさを保てます。温度の感じ方は人それぞれ。各自で華美でない自分に合った服装の工夫をしましょう。また、湿度も下がるので、こまめな水分補給も大切です。放課に一口など「ちょこっと飲み」でのどを潤すとよいでしょう。

最後に、意外だと思える人もいるかもしれませんが「歯磨き」です。最近の研究では、口の中の環境が健康に大きな影響を与えることが分かってきました。食後は意識していると思いますが、寝ている間に一番細菌が繁殖するので、できれば寝る前と朝起きたらすぐに磨くのがよいと言われています。歯を守るためだけでなく、免疫力を高めるためにも歯磨きをしてほしいと思います。

免疫力を高める方法はたくさんあります。自分が出来そうなものから意識したり、取り組んだりして、元気に笑顔で登校できるよう、健康管理に気をつけてがんばりましょう。

校長先生のお話を終わります。