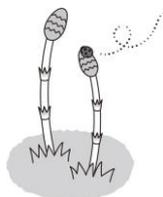


ほけんだより



令和4年3月24日
一迫商業高等学校
保健室発行

★春休みもしっかり取り組もう感染症対策★

基本的な
新型コロナウイルス感染症対策

- ①手洗い・消毒とマスクの着用
- ②換気
- ③密集・密接・密閉といった「3密」を避ける，身体的距離の確保

★特に気をつけたいところ★

●毎日の生活リズムに気をつける

抵抗力を高めるため，適度な運動，バランスのとれた食事，十分な睡眠など規則正しい生活を送りましょう。



●毎朝の検温は休み中も続ける

休み中は GoogleForms への入力忘れが多いため，個人で検温結果をメモしておくなど自己管理しましょう。来年度も GoogleForms を活用しての健康観察は継続します。



●感染者や濃厚接触者になった場合，家族でそのような人が出た場合には学校へ連絡する

●正確な情報に基づいた行動をとる

感染者数の多い地域や人が多く集まる場所へ行く時の判断は慎重に。感染症対策をしっかり取って行動するようにしましょう。



●部活動での感染症対策

- ・体調が悪いときには休む。
- ・健康チェックをしっかりとる。
- ・共用スペースの使い方に注意する。換気や対人距離の確保，消毒，会話は避けマスクを着用する。



今年度も感染症対策にご協力いただきありがとうございました。みなさんの協力のおかげで，本校での感染症のまん延を防止することができました。まだまだ新型コロナウイルス感染症との共存は続きそうです。休み中も気を緩めることなく基本的な感染症対策はしっかり取ってください。

健康で安全な春休みを過ごし，新年度には元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



コロナ禍でなかなか外出できない状況が続いています。普段の生活を含め、屋内外での活動や行動が制限される中、やはり心配なのは運動不足。前回の保健だよりでもお知らせしましたが、本校の肥満傾向児の割合は全体の約30%を占めており、決して少なくありません。

No.9では規則正しい生活習慣について紹介しました。今回はコロナ太りを解消すべく、1日に必要なエネルギー量と運動について紹介します。これを参考に春休みには自宅で元気に体を動かしてみましょ！

★1日に必要なエネルギー量は、その人の年齢や体重、運動量などによって違ってきます。毎日取っているエネルギー量が、消費量とうまくバランスが取れていることが大切です。

エネルギー所要量と基礎代謝量

年齢(歳)	年齢区分別体位基準値				エネルギー所要量(kcal)				基礎代謝量(kcal)	
	身長(cm)		体重(kg)		通学程度の運動		1日1時間程度は運動をする		男	女
	男	女	男	女	男	女	男	女		
9~11	139.0	138.4	34.6	33.8	1950	1750	2250	2050	1290	1180
12~14	158.3	153.4	47.9	45.3	2200	2000	2550	2300	1480	1340
15~17	169.3	157.8	59.8	51.4	2400	1950	2750	2200	1610	1300

みなさんの年齢だとここ

エネルギー所要量.....一日のうちに必要なエネルギー量(kcal)
 基礎代謝量.....一日のエネルギー所要量のうち、生命維持や成長に必要なエネルギー(kcal)

この表をみると、みなさんの1日に必要なエネルギー量は...

運動をあまりしない人・・・男子2400kcal 女子1950kcal
趣味程度(1日1時間くらい)に運動をしている人・・・男子2750kcal 女子2200kcal

ちなみに、毎日トレーニングをしている人は、男子3200kcal 女子2500kcalです。

生命維持等で消費されるエネルギー量(基礎代謝量)をエネルギー所要量から引くと、運動等で消費しなければいけない数値がみえてきます。

★では日常生活の中で、どの程度エネルギーを消費できるのでしょうか。

例) 男子体重60kg 女子50kgの人が30分活動した時の消費量(参考値)です。

日常生活活動と運動の種類	男子	女子
ゆっくりとした歩行(買い物や散歩など)	45	35
速歩の歩行(運動)	105	85
自転車(サイクリング時速10km)	100	85
キャッチボール・軽いダンス	90	75
ラジオ体操	105	85
ジョギング(120m/分)	180	145
ランニング(200m/分)	360	295

いかがでしょうか?毎日取っているエネルギー量と消費量のバランスが取れていればOKです。私は朝のラジオ体操と1時間程度の速歩を組み合わせ、できるだけ継続してみようと思います。みなさんも感染症対策を取りつつ、外で積極的に体を動かし健康を維持しましょう!