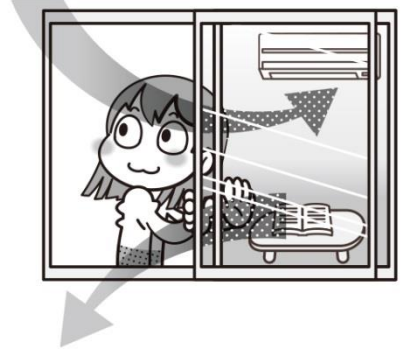




新年を迎えあつという間に日にちが過ぎていきます。
1/7~2/7までの緊急事態宣言が発令されています。
今までも、これからも感染予防を心掛けましょう。それでも感染したときは、一日も早く回復できるように治療に専念してください。
医療現場では日々命を見つめ命を救おうと弛まぬ対応を尽くしています。医療に携わる皆様に心より感謝しましょう。



教室換気について 授業開始前の「換気」これからも心がけましょう。

<教室換気を確実に行う方法>

- ① 授業開始の号令時に窓を全開にする。(強風の場合は除く)
***先生方は教室に着いたら、窓を開けるよう生徒へ指示をしてください。**
- ② 出席確認(約1分程度経過後)が終わってからは、教室2か所を5cm程度開ける。いつも同じ窓ではないようにしてください。
- ③ 気温が下がり窓を開けていると教室内の気温が上がらず、エアコン設定温度をあげすぎると、霜取り機能が作動し暖房が効かなくなります。設定温度の調節をお願いします。
- ④ 教室移動の際は、窓の施錠確認をお願いします。

今、あなたも私も感染していないという保証はないのです。身に覚えなく感染して無症状でいる人がほとんどですから。いつでも自身が感染者であり得ると思って行動してください。
木内茂之 医師

食事で腸内細菌のバランスを整えよう

1 発酵食品を食べる



発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・みそなど

2 食物繊維・オリゴ糖をとる



善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に!

食物繊維(野菜・果物・豆類など)、オリゴ糖(たまねぎ・バナナ・大豆など)

3 肉類のとりすぎに注意する



肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

肉料理にかたよりすぎず、バランスよく食べよう!

令和2年度 2回目 心とからだのアンケート結果と考察

心とからだのアンケート2回目を12月に行いました。

クラス、コース、学年でデータ集計をしていますのでこれからの生活に役立ててください。

1. 就寝時間、起床時間

- 就寝時間は、コースにより異なります。睡眠時間の短さも影響しており、「質問7 授業中に眠くなることはありますか。」「質問7-1 授業中に眠くなる理由。」に関連しているようです。バリエコース、舞台芸術コースは習い事（ホームレッスンなど）で帰宅時間が遅くなることの影響もあるのですが、どのコースも電話・LINE・ツイッター・インスタグラムなどをする時間の見直しをお勧めします。
- 宿題、予習、復習といった自宅学習時間を確保しようと取り組む姿勢を感じます。

2. 食事

- 登校前に口にするものは以前よりも少なくなっています。自宅で食事をとらずとも登校後に軽食を食べるようにしているようです。ですが、コースによっては、登校し下校するまでに口になっているものも減少傾向にあります。【糖質制限ダイエット】を意識しすぎていませんか。糖質制限ダイエットは、極端に続けると体調を崩します。医師のアドバイスを受けましょう。
- 菓子類を食べる人が激減し、栄養補助食品を口になっているようです。カロリー以上に食事バランスを心掛けましょう。

***栄養補助食品とは・・・** 栄養補助食品とは健康食品の一つで、**ビタミンやミネラル、アミノ酸など、毎日の食事だけでは必要な量を摂取することが難しい栄養素を補助することを目的とした食品のこと**です。サプリメントや健康補助食品など様々な別称がありますが、混同されやすい「**特定保健用食品**」や「**栄養機能食品**」は国の審査によって機能性の表示を認められた食品のことですので、これら以外は「**一般食品**」（例えば肉や魚、お菓子など）とまとめられることから、**栄養補助食品は一般食品に分類される**と考えられます。栄養補助食品の種類は多く、ゼリー飲料や粉末、サプリメントなどがあります。

【参考資料】 [かんたん、わかる！プロテインの教科書](#) 森永製菓のプロテインのポータルサイト より抜粋

3. こころ

- 一日の出来事を家族と話をしているようです。嬉しいこと、悲しいこと、悔しいことのすべてを伝えきれなくても「話をすること」がとても大事です。新型コロナウイルス感染症の予防のためにソーシャルディスタンスをとりつつ、言葉にすることを大事にしましょう。