

日新小学校「ふれあいウォーキング」のご紹介

新庄市立日新小学校

校長 浅井 純 様

本校では、地域の学校づくりの一環として、校内にウォーキングコースを考案し、地域にチラシを配り普及をめざしています。学校で気軽に健康・体力づくりができ、雨天時や冬期間でも快適にウォーキングを楽しむことができます。校長と学校支援スタッフの吉田由紀男さんが、共同で開発したコースです。

ウォーキングコースは2種類あります。(下記参照)

Aコースは、周回できるコースとなっており、距離も調整しやすいため、気軽に取り組むことができます。**Bコース**は、教室で授業を受けている子ども達の様子を観ながら、長い距離を歩きたい方におすすめのコースです。この取り組みによって、地域の方々が健康づくりを兼ねながら、気軽に学校に足を運んでいただけるようになればと願っているところです。

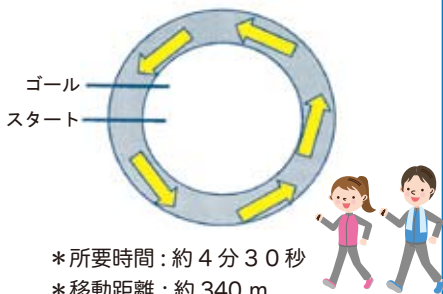
ご希望の方は、本校事務室(窓口)にて、利用申し込み書の記入・提出をおねがいします。



★Aコース★

管理棟 2F (円形校舎) 1周コース

何回も回って、距離や歩数を稼ぎたい方におすすめです。

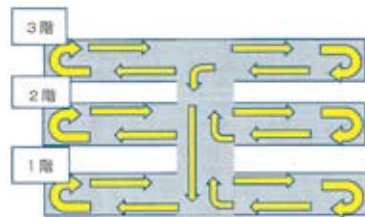


- *所要時間: 約4分30秒
 - *移動距離: 約340m
 - *消費カロリー: 約16キロカロリー
 - *実質歩数: 約510歩
- 管理棟2階は、まようことなく周回できるコースです。

★Bコース★

教室棟 (1~3階) 巡回コース

子ども達の様子を観ながら、長い距離を稼ぎたい方におすすめです。



- *所要時間: 約9分00秒
 - *移動距離: 約600m
 - *消費カロリー: 約28キロカロリー
 - *実質歩数: 約900歩
- 中央階段をはさんで配置された全ての教室前を学年順に巡ります。

感染症対策について

(手洗い、うがい、マスク、食生活等)

これから寒くなり、風邪をひきやすい時期になっていきます。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにも注意が必要です。そこで改めて感染症対策のポイントを押さえます。

手洗い

手、指に菌やウイルスが付着している状態で、目、鼻、口などの粘膜を触ると感染する可能性があります。なので、こまめな手洗いが必要となります。外から帰ってきた時、食事を摂る前、トイレの後の手洗いを習慣づけましょう。手のひらだけでなく手の甲や指の間、爪の先までしっかりと洗うことが大切です。きちんと手洗いをしようと思うと、約15秒はかかります。流水だけの手洗いでも物理的に菌やウイルスを流して減らせるので、ある程度の効果は期待できます。また、爪が伸びているとそこに汚れがたまりやす

くなり、効果が落ちてしまいます。そのため、爪は伸ばしすぎず、適切な短さを保つようにしましょう。

うがい

菌やウイルスを洗い流したり、喉の乾燥を防ぐ効果があるため、感染症を予防することができると言われています。ブクブクうがいは口の中の汚れを洗い流します。最初はブクブクうがいから始めましょう。ガラガラうがいは喉の奥の汚れを洗い流します。喉に潤いを与え、風邪予防に効果的です。殺菌作用のあるヨード液は、喉への刺激が強い場合があります。日常的に予防対策する場合は、水道水で十分効果が得られます。必要に応じてヨード液を使いましょう。

マスク

菌やウイルスから身を守ることに以外にも周りの人を感染から守る効果が期待できます。自らが感染源にならないためにもマスクを装着しましょう。また、鼻や口に触る回数を減

らすことができます。マスクと顔の間に隙間があると十分な効果が得られないので、顔にフィットするものを選びましょう。

食生活

感染症は特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事を摂ることが大切です。細胞や組織にダメージを与える活性酸素を撃退する働きを高めるには抗酸化作用のあるビタミン類を含む食材を摂取することがおすすめです。しかし、ビタミン類が豊富な野菜は、カリウムも多く含まれるため注意が必要です。基礎疾患がある人や食生活に不安がある人は、医師や薬剤師、管理栄養士に相談しましょう。これらの感染症対策をしっかり行い、東北の厳しい冬を元氣な体で乗り越えましょう。

最上センター薬局

薬剤師 平田 美由希



最上センター薬局

〒996-0002 山形県新庄市金沢702-3
TEL.0233-25-8680 FAX.0233-25-8681

インフルエンザ等感染症が流行しやすい季節になってきました。うがい、手洗い、マスク着用等感染対策を万全にしましょう！