

ほけんだより12月

令和4年12月1日(木)
珠洲市立宝立小中学校
保健室だより

すっかり寒さも本格的になってきましたね。本校でも、風邪気味の人が少しずつ増えてきました。気温が低く乾燥する今からの季節は、ウイルスによって快適な季節です。体の免疫力を高めて、ウイルスに負けない体をつくっていきましょう。今年も残り1か月を切りました。来年良いスタートができるように、1日1日を大切に過ごしていきたいですね。

からだ めんえきりよく たか 体の免疫力を高めよう



続けよう感染症対策

「免疫力」とは、ウイルスや細菌、カビなど様々な病原体から体を守り、病気になることや重症化することを防ぐ体の「防御機能」のことをいいます。実は私たちの周りには、目に見えない数多くの病原体が潜んでいます。普段その病原体の影響を受けずに、健康に生活できているのは、この「免疫力」のおかげなのです。

☆ 1日3食しっかり食べる

特定のものを食べれば良いというわけではありません。免疫力を高めるには、偏った食事ではなく、3食バランスよく食べることが大切です。



☆ 適度に運動をする

体を動かすことによって、血行が良くなり、体のすみずみまで酸素や栄養が届けられます。



☆ 睡眠をしっかり取る

睡眠不足により、風邪やその他の感染症にかかりやすくなります。

睡眠の質を上げるために、寝る1時間前までにゲームやテレビなどの画面を見るのをやめる、平日と休日の睡眠時間の差が開かないようにする、などを心がけましょう。



☆ ストレスをためないようにする

ストレスにより、免疫機能のバランスが崩れ、感染症など、さまざまな病気の発症につながるといわれています。自分なりのストレス解消法を見つけてみましょう



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガクガク...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

くび首

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

てくび手首

外に行くときは手袋を忘れずに

あしくび足首

締めつけない、厚手の靴下が◎



からだ 元気に冬を過ごしましょう!