

ほけんだより



R2.2.4
門前中
NO.12

☆まだまだインフルエンザ・かぜに注意!!☆

メディアでは毎日のように新型コロナウイルス感染のニュースが流れています。予防には、インフルエンザと同じ、手洗いが有効だそうです。門前中学校では、現在インフルエンザでの欠席はありませんが、まだまだ油断はできません。予防の基本は手洗いです。また、夜更かしは免疫力を低下させます。しっかりと睡眠をとり、免疫力を高めておきましょう。受験生のみなさんも大事な時期なので、用事のない外出はできるだけ避け、集中して勉強し、夜はしっかりと睡眠をとりましょう。

ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



- 善玉菌 ...免疫力をアップする
- 日和見菌 ...善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えたと一緒に悪さをする
- 悪玉菌 ...免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう
● ヨーグルト チーズ
みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

ウイルスや細菌を / やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。



免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントは？

バランスよく 食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を 36度以上に 保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを 発散しよう



ストレスが続くと自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

栄養ある食事

ストレス解消

適度な運動

しっかり睡眠

免疫力 UP!!



寝つきをよくして上手に睡眠をとろう!

寝る一時間前にお風呂に入る

軽いストレッチをしましょう

上がった体温が徐々に下がると眠くなりやすいです

リラックスできる音楽もいいです

寝つきが悪くなるのでやめよう!

寝なくてはいけないとプレッシャーをかけないで...

テレビ、パソコン、スマホは寝る1時間前まで

目を刺激すると眠りを妨げる成分が分泌されます。真っ暗な部屋では絶対ダメ

寝る前に食べ過ぎない

横になって目をつむっているだけでも体力はある程度回復します



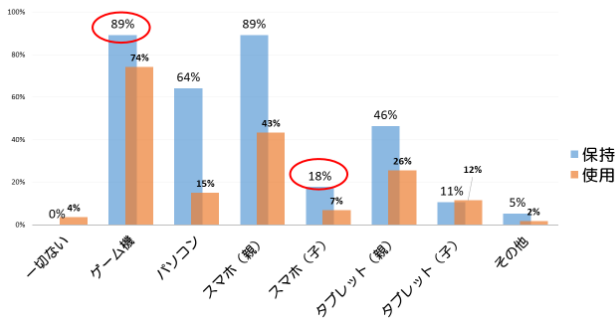
生活健康委員会発表

～メディアアンケート結果より～

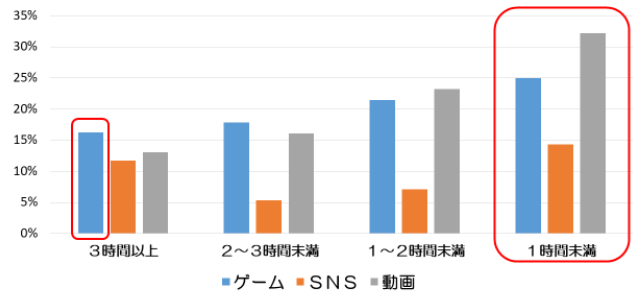


生活健康委員会で発表を行いました。テーマは「メディア使用に関する実態調査」「メディア使用と学力について」です。

メディアの保持・使用



1日の使用時間

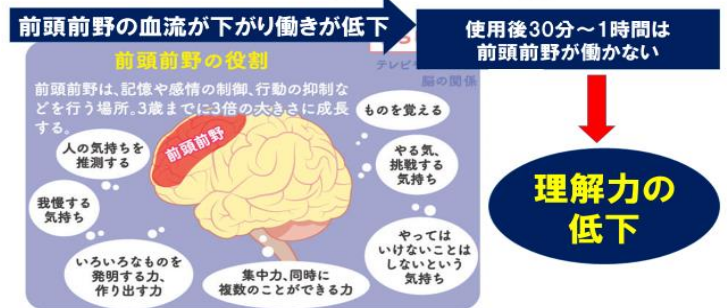


全校生徒の中で、ゲーム機を持っている人は89%、自分のスマホを持っている人は18%、自分のタブレット持っているのは11%でした。ほぼ毎日、ゲームをしたり動画を見ている人が半数近くいることがわかりました。しかし、SNSを全くしない人が7割近くいます。

<LINEはスマホ全体より影響が大きい>



<メディアが脳に与える影響>



LINEはスマホ全体より影響が大きく、メディアは脳にも影響を与えます。

- ・ スマホを使う場合は、一日に一時間以内
- ・ LINEは、出来れば使わない！！

自分の大切な時間

睡眠時間
夜使っていると睡眠不足になり、体内時計が狂います。

学力
スマホを使うほど、学力が下がります。

脳機能
記憶や判断をつかさどる部分の脳の発達に遅れが出ます。

体力
骨も筋肉も育ちません。

視力
視力が落ちます。

コミュニケーション能力
人と直接話す時間が減ります。

自分のために有効に使おう

スマホで失うのは、学力だけではありません。

- ・ **睡眠時間**・・・夜使っていると睡眠不足になり、体内時計が狂います
- ・ **学力**・・・スマホを使うほど、学力が下がります
- ・ **脳機能**・・・記憶や判断をつかさどる部分の脳の発達に遅れが出ます
- ・ **体力**・・・骨も筋肉も育ちません
- ・ **視力**・・・視力が落ちます
- ・ **コミュニケーション能力**・・・人と直接話す時間が減ります

みなさん、スマホ、ゲーム、メディアを使用するときは、よく考えて使ってください。

自分の大切な時間を、有効に、自分のためになるように使いましょう！

