

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!



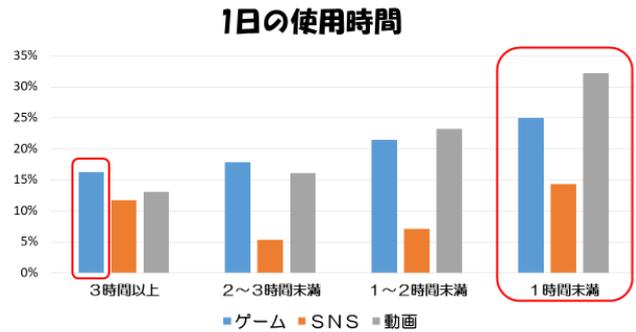
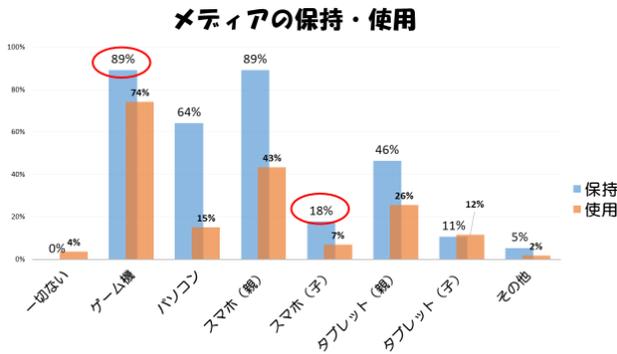
寝つきが悪くなるのでやめよう!



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。



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



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**・・・夜使うと睡眠不足になり、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!

