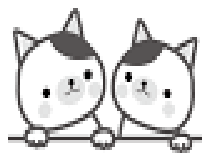


ほけんだより



すくすく

東和中学校
R7.1.10

明けましておめでとうございます。インフルエンザなど様々な感染症が流行するなか、元気に過ごせていましたか。それでも受験シーズンが始まりましたので、急に心配になった3年生もいるかもしれませんね。1・2年生もこの時期を何とかしのぎ、心配な状況が落ち着くまでは声を掛け合って乗り切りましょう。



今月の保健関係行事

8日（水） 身体測定（全員）

今月の保健目標

かぜを予防しよう

最大の防御は、「自分の免疫力を高める」ことです！

かぜが流行る時期は、手洗いやマスクなどでウイルスなど病原体（病気の原因になるもの）を身体に入れないことはもちろんですが、仮に病原体が入ったとしても増殖して勢いづけないようにする力（免疫力）を高めておくことが、とても重要になります。免疫力の強い弱い、白血球などの免疫細胞の数や働きが関係します。



免疫力を高めるために・・・

体温を維持する！



体温が1度下がると免疫力が30%も下がるそうです。寒い冬、体温を維持するために、日ごろから体を冷やさない服装はもちろん、軽い運動を続ける、毎日湯船につかるなどの習慣をつけましょう。

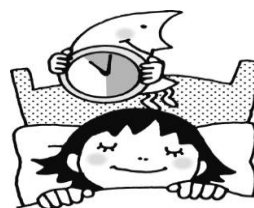


バランスよく食べる！

免疫力は「腸で作る」とも言います。免疫細胞をしっかり増やすために、様々な栄養をバランスよく取ることはもちろん、食べたものが効率よく消化吸収されるために、味噌やヨーグルトなど発酵食品を取って腸内環境を整えることが大切です。



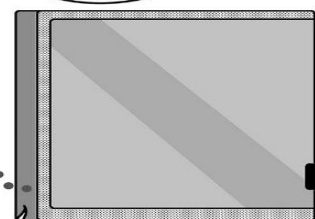
しっかり寝る！



免疫細胞の生成には、成長ホルモンが深くかかわっています。成長ホルモンは、十分な睡眠時間と睡眠の質が良くないと、十分に分泌されません。睡眠をしっかり取ることが、受験勉強を勝ち抜くときには、とても重要になります。

集団の場では...

換気の徹底！

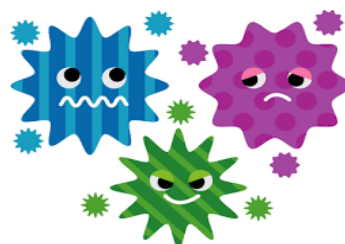


授業中も少し開けて
常時換気を！



休み時間は思いきり！

全国的にインフルエンザ
大流行中！



換気をしないと、こんなことに!?



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



ウイルスが増え、
感染しやすくなる