



令和6年1月12日
呉市立両城中学校

1月の保健目標

- ※ 生活リズムを整えよう
- ※ 感染症対策を徹底しよう



あけましておめでとうございます！



先週から新学期が始まりました。2年生は修学旅行，3年生は受験が控えていますね。
生活リズムを整えたり，感染対策を行ったりして自分自身の体調管理を行きましょう。冬の感染対策は「免疫力」が鍵となります。 右ページを要チェック➡

今年の目標



さて，今年も健康な1年を過ごすために，健康目標を書いてみましょう！
頑張れば続けられるかな，と思う内容がオススメです♪

例えば…

- ➡ 毎朝○時までには起きる。
- ➡ 夜は○時までには寝る。
- ➡ ゲームは1日○時間。など

3学期発育測定

- 1月10日（水） 3年生
- 1月11日（木） 1年生
- 1月11日（木） 2年生

➡ 体育の授業前に身長と体重を測定しました。

測定結果を近日中に配付しますので，1.2学期からどのくらい成長したか，保護者の方と一緒に確認してくださいね。



クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。
毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち？

食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫細胞もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめ。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に動くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答えはB

ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適度にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB

上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

受 験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など

修学旅行編

2年生のみなさん、もうすぐ修学旅行ですね。修学旅行中も、体調を整えて、思い出に残る充実した3日間にしましょう。



旅行中気をつけること

感染症の予防には…

- ★こまめに手洗いや手指消毒をおこなう。
- ★食事・入浴・睡眠時以外は常時マスクを着用する。

腹痛の予防には…

- ★食べ過ぎ・飲み過ぎに注意する。
- ★食後は、便意がなくてもトイレに行く。
- ★夜はきちんと寝る。（疲労、睡眠不足が頭痛につながります。）

乗り物酔いの予防には…

- ★十分な睡眠、腹八分目の食事を心がける。
- ★乗り物に乗る30分前に薬を飲む。

吐き気がするときには…

- ★我慢せずに、早めに先生や周りの友達に伝える。
- ★エチケット袋を携帯しておく。
- ★急に吐き気を感じたら、床や地面にしゃがみ込み、嘔吐物が飛び散らないようにする。

お風呂のお湯の温度に注意！

- ★熱いシャワーを浴びて火傷をしないよう、事前にお湯の温度を確かめる。

旅行中の食事について

- ★栄養バランスを考えて、好きな物ばかり大量に食べない。
- ★食物アレルギーのある生徒は、自分の食べられない食品を把握し、摂取しないよう気をつける。

