

# ほけんだより



本庄高校定時制  
保健室  
2019. 1. 8

あけましておめでとうございます。新しい年のスタートですね！今年は亥年（いのしし）です。十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期だそうです。みなさんも目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。毎日ちょっとずつ、できることから始めてみましょう。今年もよろしくお祈りします！



4点固定

## 生活リズムを整えましょう！

● 起床時刻を決める ( : )

睡眠時間の確保

● 就寝時刻を決める ( : )

● メディアの時間を決める 1日\_\_時間

※メディア…TV・DVD・インターネット・スマホ他

メディアをコントロールする力

もう少しTVを見たいけど、寝る時間になったので、TVのスイッチを切って寝た。

● 運動量を決める 1日\_\_時間

体力の向上

全員がクリアしてほしい目標を決めました！

起床時刻 7:00~8:00

メディア 1日3時間以内

\*食事中はスマホ禁止

就寝時刻 午前0時まで

運動量 1日1時間

## インフルエンザにかからないために…

これだけは必ずやろう！



- ① 手洗いうがい
- ② 水分補給
- ③ 体調不良や発熱(目安: 37.5℃以上)の時は思い切って休養！
- ④ あやしいな、と思ったら早めに病院へ

## 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力もアップ。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です。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働くために、「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