

ほけんだより1月

結城二高
保健室
H30.1.9

あけましておめでとうございます。今年は亥年です。十二支を草花の成長に例えると、最後の年にあたる亥年は、「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。みなさんいろいろな目標や夢の種を大切に育てられると良いですね。今年もどうぞよろしくお願い致します。



健康習慣で

今年もよい1年になりますように

あ さごはん 元気な1日スタートだ

け がよぼう 準備運動ねんいりに

ま るまった背中ではピーンとまっすぐに

し ょくじはいつも バランスよく

て あらいうがいやウイルスバイバイ

お ふろにつかってリラックス

め ぞめをよくする はやねはやおき

で できるかな？ けがの後の応急手当

と う校前の うんちの習慣

う んどうで からだも心も強くなる

寒ーい冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ＆運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかりと手洗い習慣を。



寒で自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

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。

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動きがあるのです。 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、免疫細胞の動きが鈍くなります。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、免疫細胞の動きが活発になります。



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 適当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、免疫細胞の動きが弱まります。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。



3つの首をあたため



手首

首

足首