

すこやか

令和2年度 1月号
上市町立上市中央小学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

今年の干支は、干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛です。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みは、どのように過ごしていましたか？少し生活リズムが乱れてしまった人も、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活リズムで、今日からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

また、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっています。手洗い・うがい・マスク・規則正しい生活で、予防を続けましょう。



今月の保健目標

- ・かぜを予防しよう。
- ・「手洗い・うがい」で新型コロナウイルス感染症を予防しよう。

保健行事

- | | | |
|--------|---------|----------|
| 13日(水) | 身体・視力測定 | (6年・5の1) |
| 14日(木) | // | (4年・5の2) |
| 15日(金) | // | (3年・2の1) |
| 18日(月) | // | (1年・2の2) |



クイズに答えて 免疫力をアップ!!

免疫力とは、体の中に入ってきたウイルスや細菌と闘う力のことです。免疫力は、毎日の過ごし方で、アップしたり、ダウンしたりします。クイズに答えて、免疫力がアップする生活を考えてみましょう。

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します。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはお勧めです。

答えはB



睡眠

- A 毎日、早寝早起きをする。
B 普段足りない睡眠は、休みの日に寝だめをして補う。

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。かぜを引くと、眠気が強くなったことはありませんか？免疫細胞が活発に働くために、「睡眠が必要です！」とサインを出している証拠です。

答えはA



運動

- A 疲れると体によくないので、運動をしない。
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付けている。
B 適度には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します。

答えはB

