

# すこやか

令和2年度 4月号  
上市町立上市中央小学校  
保健室

入学・進級おめでとうございます。1年生は新しいお友達や先生との出会い、3・5年生はクラス替え、2・4・6年生は教室も変わり、新しい環境になりました。

1年生は、知らないことがたくさんあって、ドキドキ・ワクワクしている人や緊張している人が多いと思います。慌てずに少しずつ自分のペースで慣れていきましょう。

また、2～6年生は、臨時休業で生活リズムが不規則になっている人もいるかもしれません。早寝早起き、朝ごはんの学校の生活リズムにもどしましょう。

## 今月の保健目標

自分の体を知ろう！

## 4月の保健行事

8日(水)身体・視力測定(5・6年生あおば級)  
9日(木) " (3・4年生)  
10日(金) " (1・2年生)  
13日(月)～15日(水) 聴力検査(全学年)  
22日(水)～24日(金) 尿検査(全学年)

## 保健の7つのナゾ？

### 1 保健室の先生は何をするの？

養護教諭の中村です。みなさんが、健康で過ごせるようにサポートをします。

けがをしたり、体調が悪くなったりした時、悩みや相談がある時は、声を掛けてください。



### 2 保健室はケガや病気を治すところ？

保健室では、「けがの治療」や「薬を渡すこと」はできません。保健室は、あくまで一時的に休む・応急手当をする所です。

手当てを受けた次の日は、おうちで手当てをしてもらいましょう。

### 3 保健便りには何が書いてある？

みなさんが、健康でいるためのヒントや情報が盛りだくさんです。ぜひお家の人にも見せてください。



### 4 保健室はどうやって行くの？

体調が悪い時などは、担任や教科の先生に伝えてから来てください。



### 5 保健室にはルールがあるの？

ベッドで休んでいる人もいますので、保健室では静かにしましょう。

また、借りたもの(保冷剤・服等)は必ず返しましょう。



### 6 健康診断は何を調べるの？

みなさんの体のこと・健康状態を調べています。「自分の成長が分かる」「病気を早く見つける」などのいいことがたくさんあります。



### 7 健康診断にはルールがあるの？

静かに順番を待ちましょう。友達の結果は見ない・聞かないのがマナーです。



# ～新型コロナウイルスに負けないために～

## 免疫細胞の力を高めるためには？

### 栄養バランスのよい食事をとる

好中球などの免疫細胞は、骨髄でつくられます。新たな免疫細胞をつくるには、たんぱく質や脂肪、ビタミンなどの様々な種類の栄養が必要になります。

また、免疫細胞自体の力を高めるためにも、多種類の栄養を食事の中でとることが欠かせません。



### しっかりと休養・睡眠をとる

睡眠不足によって体調が悪くなると、免疫の機能は落ちてしまいます。免疫細胞の機能が落ちると、細菌などの病原体に負けやすくなるため、さらに体調が悪くなってしまいます。毎日、しっかりと睡眠をとることで、免疫細胞の力を高めましょう。



### ストレスをためない

ストレスをためると、睡眠不足や体調不良など、心や体のバランスを崩すため、ストレスも免疫細胞の力を低下させる要因になります。体を動かす、好きな本を読む、音楽を聴く、腹式呼吸をするなど、自分に合った方法でストレスをコントロールしていきましょう。



## 手洗い・うがいも忘れずに

ウイルスの力が強くなっていると、免疫細胞が負けて、病気にかかりやすくなります。

そのため、手洗い・うがいをこまめに行い、病原体を体の中に入れないようにすることも大切です。



