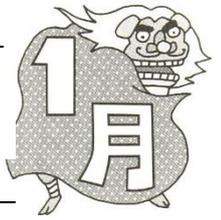


ほけんだより

令和3年1月13日

No. 13 小笠原中学校 保健室



あけましておめでとうございます。2020年は新型コロナウイルス感染症の影響により、かつてない大変な1年でした。2021年はどのような年になるでしょうか。今年は更に良い1年にするために、引き続き感染症の対策を怠らず、気を引き締めていきましょう。

皆さんは今年1年、どのような年にしたいですか。目標は立てましたか？どのような目標でも、達成させるためには「健康な体と心」が必要です。健康を維持するためにどのように過ごすかも、今年の目標と一緒に考えてみましょう。今年もどうぞよろしくをお願いします。



-感染症対策を万全に！-

現在都内では、1日に約2000人も新型コロナウイルス感染者が発生しています。島内では新規の感染者は出ていませんが、もちろん父島も他人事ではありません。また、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ、ノロウイルスも流行する季節です。気を緩めずに、しっかり対策をしていきましょう。

- ・手洗い、うがいを徹底する！
- ・洗った手は、ハンカチで拭く！ハンカチの共有はしない！
- ・マスク着用の徹底！
- ・三密を避ける！1メートル以上の間隔を空けましょう！

清潔なハンカチ
マスク
ティッシュ

必需品 ⚠

冬に運動をするときは

寒さをふせぐ服装で

体調が悪いときは絶対に運動をしない

体が温まるまでは激しい運動をしない

水分補給を忘れずに

汗をかいたら着がえる

~1月の保健目標~

進んで運動し、
免疫力を高めよう！

1月の補食・食育内容、保健行事

- 13日(水) 食育講話
- 15日(金) ローカルベーカリー (カレーパン)
- 20日(水) お弁当の日
- 22日(金) ヨーグルト
- 28日(水) ヨーグルト

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。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、腸の環境が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

