

新しい年、2020年、子(ねずみ)年は、どのように迎えたでしょうか。つい最近、新しい元号が発表されたばかりのような気がしますが、令和2年になります。いよいよオリンピック・パラリンピックが東京で開催される年になりましたね。

さて、皆さんは、今年1年、どのような年にしたいですか。せっかくなので、自分で目標を立ててみましょう。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。保健室の今年の目標は、ひとまず、「インフルエンザの学級閉鎖をゼロにすること」です。今年もよろしく願いいたします。



## ロードレース大会に向けて準備を！

26日(日)のロードレース大会に向けて、下記のような準備を行います。全員が健康な状態で取り組めるように、ご協力よろしくお願いいたします。

○8日(水) 「ロードレース大会前の健康調査」の配付

回収締切は、16日(木)です。全員提出。

○20日(月)～27日(月) 「健康チェックカード」の記入

ロードレース大会の一週間前から、毎朝、検温と健康状態のチェックをしてもらいます。保護者印の押印も必要になります。

○24日(金) ロードレース大会事前検診(希望者のみ実施)

○26日(日) ロードレース大会当日

当日は、「健康チェックカード」の下の欄の「大会参加の有無」を記入し、保護者印を必ず押してください。**押印がない場合は、保護者の方に確認のお電話をさせていただきます。**

寒さをふせぐ服装で

冬に運動をするときは

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

汗をかいたら着がえる

水分補給を忘れずに

### ～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

8日(水) 発育測定 9日(木) 食育講話

10日(金) ヨーグルト

17日(金) お弁当の日

20日(月) ヨーグルト

23日(木) ローカルベーカリー

(スパムパニーニ)

24日(金) ロードレース大会事前検診

29日(水) ヨーグルト飲料

## 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、腸の機能が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

