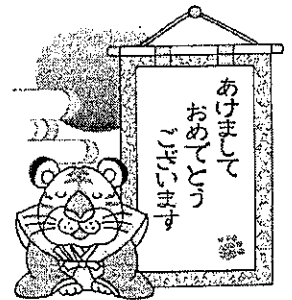


ほしんどおめでとう 1月

愛川中原中学校
保健室
2022.1. 11
No. 10

あけましておめでとうございます。
2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざがあります。強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク・・・と、「虎に翼」の元気な体作りをしましょう。



2022年 健康目標

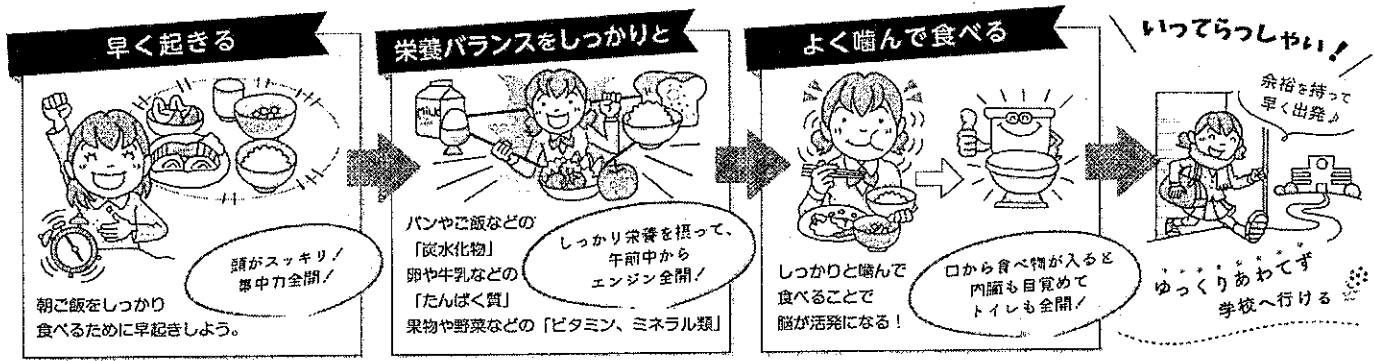
今年こそがんばるぞ！
という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

冬休みの間に、生活のリズムが乱れてしまったという人はいませんか？崩れてしまった生活リズムを取り戻すポイントは、
早起き早寝！（まずは早起きから）
冬休みモードから学校モードの生活リズムにしっかり切り替え、充実した3学期を送りましょう！
第3回中原健康WEEK
令和3年1月17日（月）
～1月21日（金）



朝食からはじまる 元気な一日



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、腸の環境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。 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B



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。



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

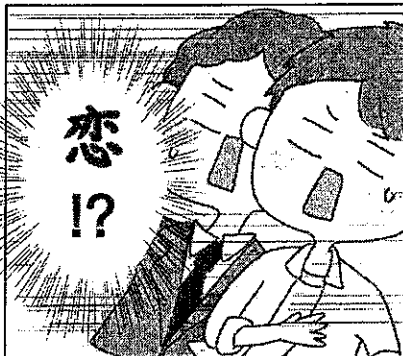
強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



保健室には、身長計、体重計、視力測定以外に、血圧計、パルスオキシメーター、聴診器などもあります。興味のある人は、休み時間を利用して来室してください。



↑
パルスオキシメーター
(脈拍数と血中酸素飽和度がわかります)



「恋？」

