

# 保健だより 1月



年も明け、生徒の皆さんは新たな思いを抱いて張り切って学校生活をスタートさせたことと思います。今年も皆さんが元気に過ごせるように、健康に関する情報を伝えていきます。

3学期は、「学年のまとめ」となる大切な時期です。特に、3年生にとっては中学校生活最後の学期です。ぜひ有意義な時間を過ごしてもらいたいと願っています。生活リズムを整え、感染症や風邪などに負けない丈夫な体づくりをしていきましょう。

## ★ 1月の保健目標 ★

### 生活習慣を見直して冬を元気に過ごそう



#### 冬を元気に過ごすために…



##### ぐっすり眠る



寝る前にスマートフォン等の画面の光（ブルーライト）を見てしまうと、眠りが浅くなってしまいます。寝る1時間前には、画面を見る作業を止めましょう。

睡眠時間をしっかり確保しゆっくり寝ると、記憶の定着にも◎です。

##### ストレス解消

自分のリフレッシュ方法でストレスをためないようにしましょう。たくさん笑うと免疫力がアップし、ストレス解消にもつながります。笑いの多い1年になりますように☆彡



くわんぐわん

##### 栄養バランスを大切に



体内にある免疫細胞の約7割は、腸に集まっています。免疫細胞は、ウイルスと戦うときに多くのエネルギーを必要とするので、バランスのよい食事を心掛け、栄養状態をよくしておきましょう。

##### 適度な運動



体の筋肉を動かすことで体温が上がるので、血行がよくなり全身に酸素や栄養が行きわたり免疫力がアップします。しかし、運動のやり過ぎはかえって免疫力が低下してしまうので、注意しましょう。

#### 免疫力を上げる食材



「免疫」とは、病気の原因となる菌やウイルス等から体を守る仕組みのことです。手洗い・消毒・マスクの着用等の感染症対策は大切ですが、どんなに気を付けていても、体の中に菌やウイルスが入ってしまうことがあります。そのような場合でも免疫力が強い人は、体の中に入った菌やウイルスをやっつけることができるため、元気に過ごせます。また、感染症にかかったときも早く回復することができるのです。

##### 緑黄色野菜・舞茸

体の防御機能をアップさせる。



##### ヨーグルトなどの発酵食品

腸内環境を整える。



##### 肉などのたんぱく質を含む食材

免疫細胞をつくったり、活性化したりする。



##### ニンニク・玉ねぎなど

基礎代謝を上げる。



# 引き続き、健康観察をお願いします

県内でも新型コロナウイルス感染症の罹患者が増えています。また新型コロナウイルス感染症に加え、今後はインフルエンザ感染症やノロウイルス感染症なども流行してきます。引き続き、朝の健康観察を行い、以下の症状に該当する場合は、感染拡大防止のために登校を控えてください。

- (1) 発熱がみられる場合
- (2) 咳や息苦しさ、寒気、筋肉痛、頭痛、のどの痛み、味覚または嗅覚の異常等の症状のうち、2つ以上の症状がみられる場合
- ※ 登校後であっても、お子さんに体調不良がみられる際には、熱がなくても早退の対応を取ることがあります。ご理解をよろしくお願いします。



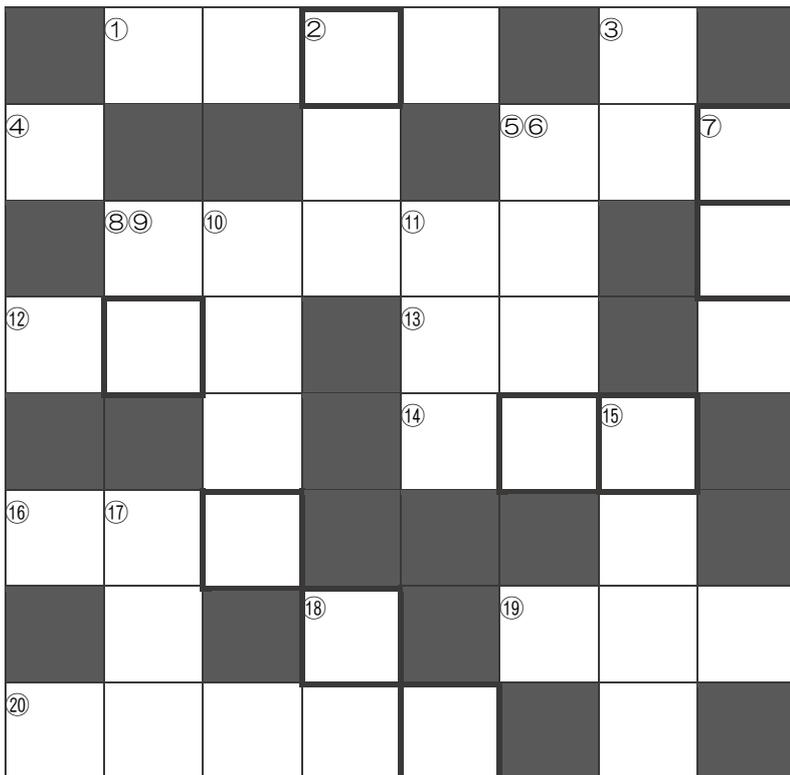
## 健康クロスワードに挑戦！！

- \* たてとよこのカギを解いて、クロスワードパズルに挑戦してみましょう！
- \* クロスワードの□の文字を組み合わせるとキーワードが出てきます。

キーワードは、普段の

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

が健康をつくる。  
(答えは2月号に掲載します♪)



### 【たてのカギ】

- ② けが人や病人を介抱し、世話すること。
- ③ 負傷すること。きず。
- ⑤ 適度な〇〇〇〇が免疫力を高める。
- ⑦ 古い時代に建てられた建物。歴史的な物が残されている場所。
- ⑧ 皮膚の上皮が汗・脂・埃ほこりと混じって出る汚れ。
- ⑩ 新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐために「密閉・密集・密接」から名付けられた言葉。
- ⑪ 早起きは三文の得、〇〇〇は一生の得！
- ⑮ 沖縄県などでみられる伝説の獣像。魔除けの意味をもち、屋根の上に設置されている。
- ⑰ 感染症予防対策の一つ。使い捨てのものや洗って何度も使えるものがある。
- ⑱ 世界最大の動画共有サービス。  
「〇〇 チューブ」

### 【よこのカギ】

- ① 夜遅くまで起きていること。
- ④ 頭痛の原因には〇の疲れもあるよ。
- ⑥ 感染症予防対策の一つ。家に帰ったらすぐに手洗い・〇〇〇を。
- ⑨ 1日の力のもとになる〇〇〇〇〇。しっかり食べよう。
- ⑫ 今が旬の果物。免疫力を高めたり、疲労を回復したりする効果あり。
- ⑬ 泊まる場所のこと。旅館。
- ⑭ 去年と今年の干支。〇・〇〇
- ⑯ 咳やくしゃみで飛び散ったしぶき。
- ⑰ 農家の人たちが育てた〇〇〇は好き嫌いせずに食べよう。
- ⑱ 今年もこの取り組みを頑張っていきましょう。  
「〇〇〇〇 OFF 21時！」