

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 9 平成31年1月9日(水)

新しい1年が始まりました。3年生は受験にむけて、本格的に動き出すシーズンです。学校全体でかぜ・インフルエンザを広げないように、冬の健康管理をしっかりとしましょうね。

クイズに答えて

免疫力を高めよう!

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のことです。毎日の過ごし方によって、その力は強くも弱くもなります。

★次のうち、免疫力を高める生活習慣はどちらでしょう？

食事

A ほとんど野菜や肉は食べない

B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・大豆製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、食物繊維の多い野菜やきのこ類を積極的に摂り、腸の環境を整えることが免疫力アップにつながります。



答えはB

睡眠

A 毎日、早寝早起きしている

B 平日の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ていない

B 少し疲れるくらいの運動を続けている

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。

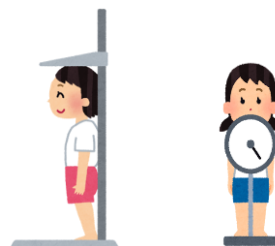


答えはB

3学期 身体測定について

☆身長伸び、体重の変化について知りたい人は、以下の日時に保健室へ来てください。
保健室で一人ずつ測定をして、結果を渡します。

1回目	・・・	1月11日(金)	放課後～16:45
2回目	・・・	1月15日(火)	放課後～16:45
3回目	・・・	1月16日(水)	放課後～16:45



☆上記日程以外の放課後も、測りたい人は声をかけてくださいね。

☆休み時間は、応急手当が優先です。休養している人や、けがの処置が必要な人がいるときは測定できません。



じつは冬も大切！忘れないで「水分補給」

夏は熱心に行っていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」です。汗もかくことが少なくなり、のどの渇きも感じにくいので、必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、汗や呼吸によって水分はどんどん出ています。

「水分補給」はかぜやインフルエンザの予防にも○

- のどや鼻の粘膜をうるおして、ウイルスや細菌の感染を防ぎます
- 侵入したウイルスや細菌を、痰や鼻水と一緒に外に出す働きをします

※のどが痛い人、咳が出る人は特にこまめに水分をとったり、うがいをしたりして、痰や鼻水の排出を促しましょう。



かぜやインフルエンザになってしまった後も、発熱や下痢、嘔吐があったらいつも以上に水分補給が大切です。冬も水筒を持ってきたり、牛乳を飲んだりして水分補給に努めましょう。

