

# すこやか

(2019. 12. 13) 札幌市立柏中学校 保健室

インフルエンザが今季は早々に流行しています。本校は罹患少なく流行せずに冬休みを迎えそうですが、皆さんにとってどんな2学期でしたか？

冬休みには、ぜひ今年を振り返り、来年の「目標」や「がんばりたい事」をみつけてください。休み中は自由な時間も多く、自分の時間の使い方が試されます。充実した年の初めになる事を願っています。

冬休みの前に...

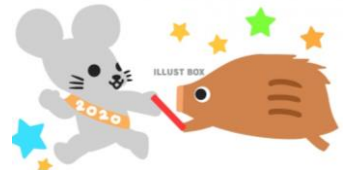
今年1年を振り返ろう

## あなたの健康通信簿

それぞれの項目を  
10点満点で自己採点してみよう！

合計 \_\_\_/100点

- |    |   |         |
|----|---|---------|
| 1  | 毎朝同じ時間に起きることができた                              | ___/10点 |
| 2  | 3食しっかり食べた                                     | ___/10点 |
| 3  | 食後の歯みがきを欠かさなかった                               | ___/10点 |
| 4  | 毎日、意識して体を動かした                                 | ___/10点 |
| 5  | ストレスを上手に発散することができた                            | ___/10点 |
| 6  | テレビやゲームの時間はルールを決め、守った                         | ___/10点 |
| 7  | 手洗いは、指の間やつめ、手首まで洗いに行った                        | ___/10点 |
| 8  | 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた<br>(指摘を受けなかった人は10点) | ___/10点 |
| 9  | 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた                          | ___/10点 |
| 10 | 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた                     | ___/10点 |



なかなか時間をとれずにいる人が多いようですが、冬休みにしっかり「むし歯」などを治しておきましょう。

特に3年生の皆さんで、体調に不安がある人は早めに受診しましょう。

入試の時に痛みがあると辛いし、集中できませんよ。

<答え>

ゆ・す・み・ふ・や

を並べ替えると「ある言葉」になります。

☆充実した楽しい『冬休み』を過ごしてね☆

80点以上の人



素晴らしい！  
継続は力なり。  
その調子で冬休みも元気に過ごそう。

79~50点の人



どこの点数が低かったかな？  
自分のウイークポイントを分析してみよう。

49点以下の人



とにかく今日で  
きることからチャレンジしよう。  
冬休みの間がチャンス！

## のやくそく

○に入る文字は  
なにか？

入る文字を並べかえると、  
あることばになるよ

たんしん  
いんちえうを  
食べすぎないで

すんで  
お手伝いさ  
しやう

んな元気で  
新年に  
会いましよう

だんと同じ  
生活リズムで  
過ごそう

すみ中下も、  
早寝早起き

★クリスマス・お正月とごちそうを食べる機会が増え、気持ちも普段と違って浮足立ってしまうことがあるかもしれませんがね。節度をもちながら楽しんでください。食べたなら体を動かすことを忘れずに。

★冬休みをどのように過ごすかは、あなた次第です。平等に時間が与えられているわけですから、充実した休みになるよう計画をたてて実践しましょう。3学期に「あれもすればよかった。これもしたかった」と嘆いても遅いよ。

★時間や気持ちに余裕がないとけがや事故が起こりやすいようです。中学生のけがが重症化するのには、体格も良くなり運動時のエネルギー量も大きくなるからです。行動次第で防げるけがもあります。気を付けましょうね。

<お知らせ> 就学援助を受けているご家庭で、冬休み中に「むし歯・中耳炎・副鼻腔炎など」の治療を予定している方は、医療券を発行しますので、「医療券等の申込書」にて学級担任、または、保健室まで提出ください。事前に受診がわかっている場合は12月25日(水)午前中までお願いします。

# 風邪をひきやすい人とひきにくい人の違いって何？

キーワードは「免疫力」

免疫力が落ちてくると風邪をひきやすくなります

## 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、腸の環境を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

# 免疫力アップして充実した冬休みを!!