



あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり休めましたか？どんなふうにご過ごしましたか？またいろいろ聞かせてくださいね。受験を控えた3年生をはじめ、これから大事な行事が続きます。しっかりと感染予防対策をとっていきましょう。今年も高中生のみなさんが笑顔いっぱい元気いっぱいの1年になりますように！



感染予防対策として、

🏰 1月は「免疫ムキムキキャンペーン」を実施します 🏰

🏰 課題と目的: 「就寝時刻が遅い」等の問題が保健委員会や保健室で話題に上がることが多い
→ 感染症予防にも大切な「睡眠や食事などの生活習慣による免疫力向上」を呼びかけたい

🏰 活動内容① 毎週、ロイロで保健委員会作成の「免疫ムキムキだより」を発行します! (全3回)

🌟 睡眠や食事、適度な運動などによって「どうして免疫力が高まるのか」を学べるような内容を考えています！

🌟 保健委員が朝の会等でたよりの内容を紹介します！

🌟 毎週、代表クラスの保健委員がたよりの内容を全校放送して呼びかけをします！



🏰 活動内容② ポスターを教室内に掲示します!

🌟 保健委員会で作成します！みなさんぜひ見てください！



🏰 活動内容③ ハンカチチェックを実施します!

🌟 委員会での話し合い活動で、ハンカチ忘れが課題として

複数挙がったので、生活習慣(手洗い習慣)対策の一貫として実施します！

🌟 実施日時: 1月17日(水)朝の会にて \忘れずに持って来てね! /



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ります。 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。



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。



他にもあった！

～免疫トリビア～

★体温が1℃下がると、免疫も大きく下がる

→筋肉量、偏食、ダイエット、ストレス等が低体温に影響しているようです。運動や食事に加えて、重ね着や温かい飲み物等でも一時的に体温を上げることができます。

★予防接種をしても、寝不足の人は抗体が半分程度しかつかない

→早く寝よう！いいことづくし。

★血行の良さも大事

→血行が悪いと、免疫機能が低下するそうです。運動やマッサージ、ストレッチで血行upさせましょう！

★疲労も免疫力を下げる

→十分な睡眠やバランスのとれた食事で疲労を吹っ飛ばそう！疲れ気味のときは早く寝る、外出をセーブするなど◎

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

1 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1か月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



2 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

3 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

4 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

5 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を整えることも忘れずに！



受診勧告用紙の提出を忘れずに

冬休み中に歯や目などの治療に行った人は、忘れず受診勧告の用紙を学校へ提出しましょう。(紙をなくした人は教えてください。)



年度末までに治療はすませよう