



令和5年1月10日
呉市立両城中学校

1月の保健目標

- ※ 生活リズムを整えよう
- ※ 感染症対策を徹底しよう



あけましておめでとうございます！



新年、新学期が始まりました。2年生は修学旅行、3年生は受験が控えていますね。
新型コロナウイルスの感染拡大が心配ですが、これまで通りの基本的な感染対策を続けていきましょう。冬の感染対策は「免疫力」が鍵となります。 右ページを要チェック➔

今年の目標



さて、今年も健康な1年を過ごすために、健康目標を書いてみましょう！
頑張れば続けられるかな、と思う内容がオススメです♪

例えば…

- ➔ 毎朝○時までには起きる。
- ➔ 夜は○時までには寝る。
- ➔ ゲームは1日○時間。など

3学期発育測定

- 1月11日（水） 1年生
- 1月13日（金） 3年生
- 1月18日（水） 2年生

➔ 体育の授業前に身長と体重を測定します。

翌日測定結果を配付しますので、1.2学期からどのくらい成長したか、保護者の方と一緒に確認してくださいね。



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。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動くために、「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 適度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