

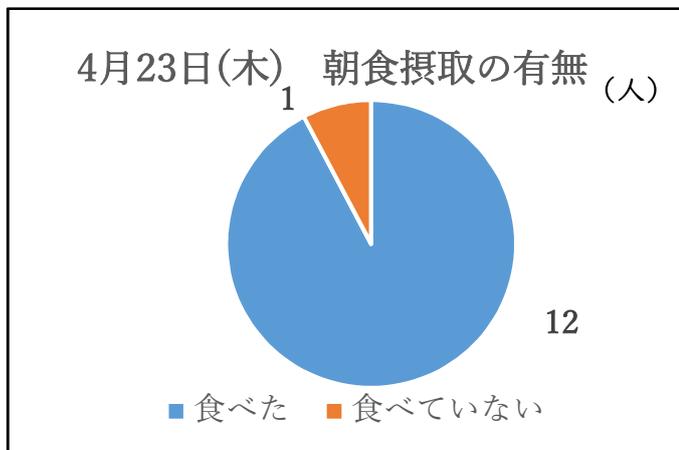
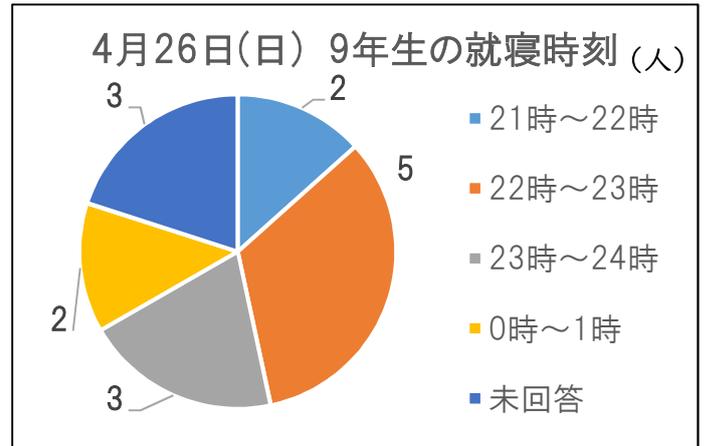
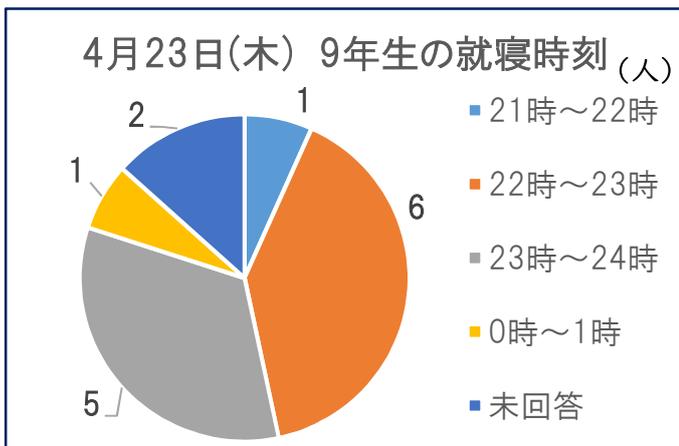
# 健康な心と体

令和2年5月7日  
後期課程 保健室  
No.2



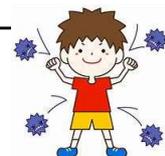
## 今ここで、生活を見直してみよう！

日本中・世界中で、新型コロナウイルス感染症の終息の目途がまだ立たない現状です。そのため、臨時休校が続いています。みなさん、どんな生活を送っていますか？気になっていることは、不規則な生活・睡眠不足・運動不足・体力の低下です。そこで、9年生の就寝時刻・朝食摂取について、ちょっと集計結果を見てみましょう。（9年生では、毎朝の健康観察を Google フォームでも行っているため、リアルタイムで体調や生活の様子がわかります。）



23時～24時に寝ている人が多いこと、0時以降に寝ている人はほぼ固定化されていることが気になります。また、朝食を食べていない生徒もいます。今だからこそ、「早寝・早起き・朝ごはん」の実行をして、新型コロナウイルス感染症にかからない体の免疫力をつけましょう！！

### 免疫とは？免疫力をつけるには！？



免疫とは、病気にならないように体を守っているシステムのことです。ウイルスや菌が体の中に入ってくると、免疫が戦って菌やウイルスを倒し、病気になりません。

\*免疫には「学習能力」があり、実は、この仕組みを利用したのが「予防接種」です。ものすごく力を弱めたウイルスを体内に注射することで、体にウイルスのタイプを学習させています。そうすることで、次にそのウイルスが体の中に入ってきたとき、すぐに倒して病気にならないようにしているのです。

### ぐっすり眠る

- 睡眠は、免疫細胞の働きを活性化させ、免疫力が高まります。逆に睡眠不足だと免疫細胞の活動が低下することから免疫力の低下を招きます。

☆後期課程の生徒だと、毎日 **22時、遅くても23時には寝る**ことができるといいと思います。



### 適度な運動をする

- 運動をすることで、基礎体力が向上し、免疫力も向上します。

☆ **1日30分**は自分が好きな運動や自分ができるような運動をするといいです。(毎日継続できることをね!)



### 栄養をとる

- しっかり栄養をとることで、体の免疫力が上がり、強くなります。
- 食物を食べることで、体温が上がります。体温が1℃上がると、免疫力が最大5~6倍上昇し、1℃下がると免疫力が30%低下するといわれています。(体温が低く、血行が悪いと免疫細胞は働きにくくなります。)

☆ **朝ごはんをきちんと食べ**、自分の体温を上げることによって、免疫力アップにつなげましょう!



まだまだあるある、こんなこと…

### ストレスをためない

- ストレスを受け続けると、自律神経のバランスが乱れ免疫力が弱まります。

☆運動する・話す等、自分の**気分転換**の仕方で、ストレスをためないようにしましょう!



### 生活習慣を整える

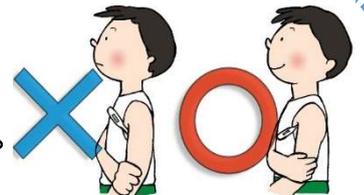
- 人間には体内時計というものがあり、自律神経やホルモンの分泌を制御しています。しかし、生活時間が乱れると体内時計も狂ってしまい、免疫力低下の原因となります。

☆「**早寝・早起き・朝ごはん**」で、規則正しい生活をしましょう!

今だからこそしっかり  
学んでおきたい!

### 正しい体温の計り方

- ①わきの下のくぼみに体温計の先が当たるように**体温計を下から入れる**。
- ②わきと体温計がしっかりくっつくように腕をおさえる。



### ~保護者の方へ~

- お子様の新型コロナウイルス感染症予防のためのご協力ありがとうございます、今後も毎朝の検温の見届けや体調の確認、手洗い・マスクなどの予防をよろしく願います。
- 今年度用の保健関係の書類がまとめて入った封筒(ピンク色)を配付しております。未提出のご家庭は次の登校日に提出できるよう、ご記入をよろしく願います。