

ほけんだより

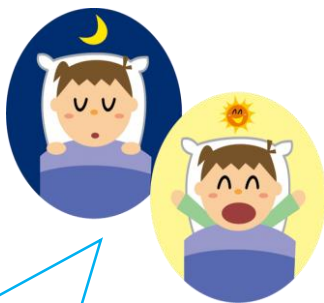


11月8日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。以前よりこの差が大きくなっているという説もあるようです。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。衣服の調節や、温かい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

感染症の季節に備えて免疫力を高めよう

睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎでバランスがくずれ、免疫力が下がります。



免疫力を上げるには、やっぱり早寝早起きが大事

運動

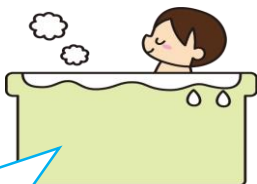
運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。



ウォーキングや水泳はオススメ

入浴

一日の終わりには 38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。



熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

食事

- ・免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとろう
- ・ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり
- 免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- ・発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
- 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- ・すっぱいものや辛い食べ物は、自律神経のバランスを整えます



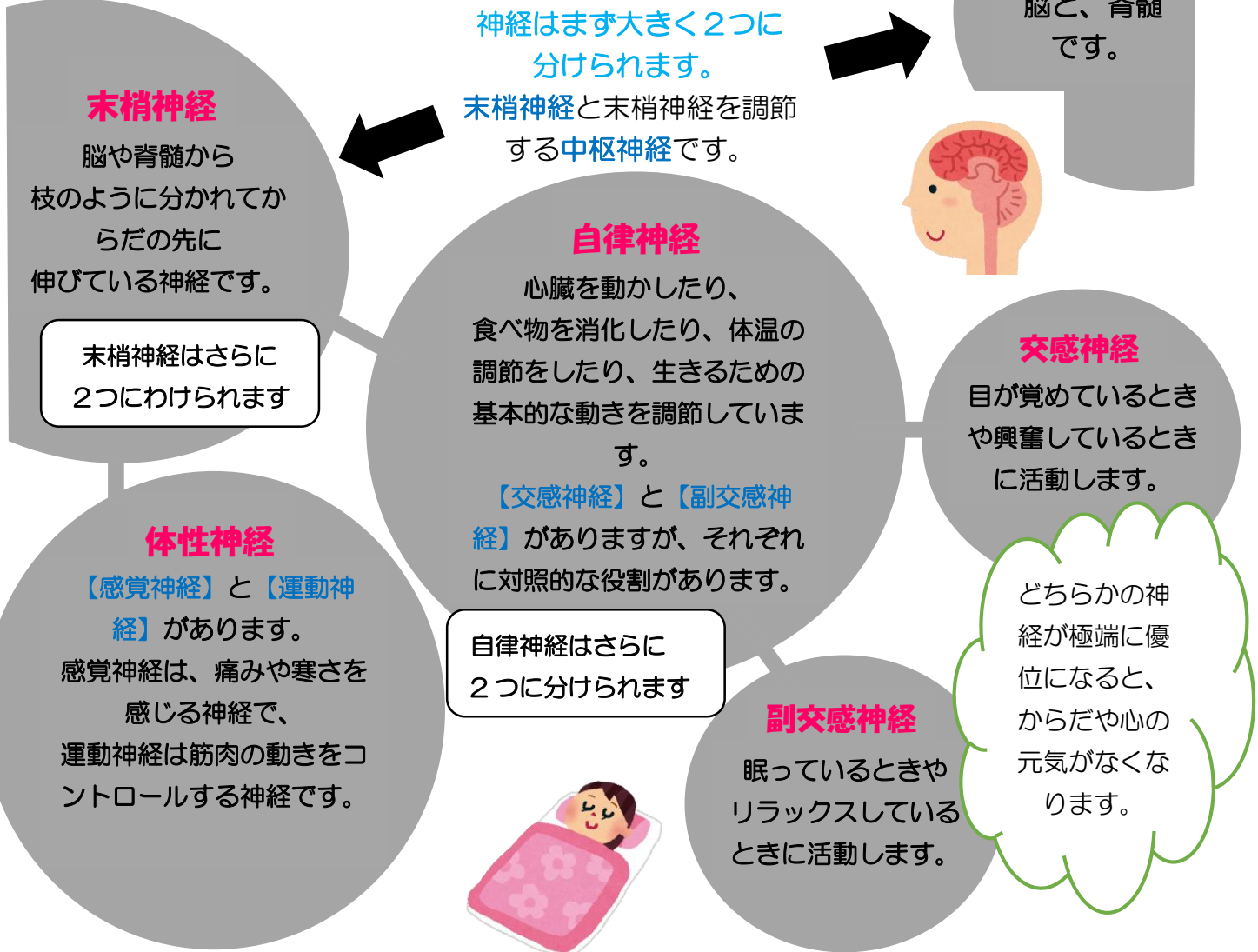


クイズでわかる

からだっておもしろい!

動物にあって植物にないものってなんだろう?

答えは神経。神経には、からだを動かしてほしいという脳からの指令を手足に伝えたり、手足や皮膚で感じた反応を脳に伝える役割があります。



スクールカウンセラーの日程

11月5日(火)、12日(火)、19日(火)の10:45(3校時)~16:45(放課後)に来校されます。

「誰かに話を聞いてほしい」と悩んでいる生徒、先生、保護者の方お待ちしております。

予約は保健室で受け付けています。お気軽にご連絡ください。

