

ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校
保健室
令和6年1月9日 発行

2024年がスタートしました。この時期によく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉は「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。そして、3年生のみなさんはまさに自分の将来への重要な一歩を決めるとき。「もっと努力しておけば・・・」という後悔のないように、心身のコンディションを整え、存分に力を発揮してほしいと思います。



「免疫力」をアップさせよう ~4つのひけつ~

「免疫」とは、病気などから、からだを守るシステムのことです。これはわたしたち全員の体の中にあり、知らない間に、私たちのことを守ってくれているのです。すごいですね。

さて、この免疫力は、わたしたちの生活次第で、弱くなったり、強くなったりします。免疫力が弱くなってしまうと、病気にかかりやすくなり、反対に免疫力が強いと、病気のウイルスが入ってきても熱などのつらい症状が出ずに元気に過ごせます。強くするにはどうしたらいいのでしょうか。

1. 体を温める

まずは、運動がおすすめです。軽いストレッチでも体はぽかぽかしてきます。また、お風呂にゆっくりつかることで体の芯から温めることができます。



2. 笑う

からだに入った敵とたたかう細胞は、たくさん笑うとよく働くことが研究でわかっています！



3. 睡眠

中学生に必要な睡眠時間を知っていますか？9~10時間とされています。スマホはベッドに持っていかないのがおすすめです！



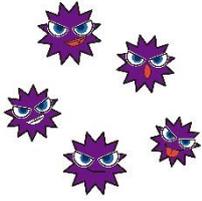
4. 栄養

好き嫌いはしていませんか？苦手なものでも挑戦してみたら意外とおいしいかも！一口食べてみよう！



換気しないとどうなる？

感染症にかかりやすくなる



二酸化炭素が増えて
体調が悪くなる

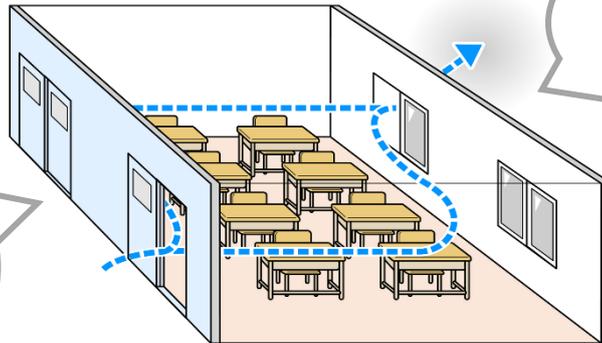


ほこりがたまり、アレルギーが
発症する可能性も



換気しないと、ウイルスが空気中にたどよい感染症にかかりやすくなったり、空気中の二酸化炭素濃度が高まって体調が悪くなったりすることがあります。また、ほこりがたまりやすくなるため、アレルギーが発症する可能性もあります。

休み時間ごとに
空気の入替えを
しよう！



換気は**対角線上**に
行くと効果的！

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？いきなりそう聞かれても、「どうかなあ・・・」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分を好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ、試してみてください。



- ①誰かと自分を比べない
(自分は自分！世界にたった一人の存在というのはスゴイこと)。
- ②自分をほめよう！
(小さなことでもOK)。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる
(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。

心が疲れたなあというときは、少し休むことも大切です。保健室で待ってます。