

ほけんだより1が

南風原高等学校
保健室 H29.1.10

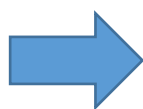
明けましておめでとうございます！

心も体も健康で笑顔いっぱいの1年にしよう！

晴れ晴れしい年明けのスタートです！！今年もまた心も体も充実した1年を南風原高校のみなさんが過ごせますように・・・。

生活リズム戻しましょう

- ・早寝早起きに戻しましょう！
- ・朝ごはんはしっかり食べてきましょう！
- ・冬休みの食べ過ぎを運動で消費しましょう（登下校は歩き、体育の授業は積極的に動く等）
（特に3年生、部活引退、車の免許めでたく取得！車移動、結果フクフク・・・こわいぞ～）



スポーツ振興センターの手続き忘れていませんか？

部活動や授業中、休み時間、または登下校中にケガをして治療費が1500円以上かかった場合には、スポーツ振興センターへの医療費請求ができます。該当する生徒は、保健室まで申し込みに必要な書類を取りに来て下さいね。

すでに、用紙をもらった生徒は、保健室まで提出してください。提出がないと、いつまでたっても保護者に医療費は戻ってきませんよ～。



かかる人とかからない人のちがいは？ ○○○力りょく

インフルエンザや感染性胃腸炎が年末から流行していますが、流行していてもかかる人、かからない人がいます。その原因の違いが「免疫力」です。人にはもともと病原体と戦う免疫力が備わっていますが、免疫力が低下すると、病原体の感染力に負けてしまい、感染症にかかってしまいます。

インフルエンザや風邪、胃腸炎の予防法はいろいろとありますが、一番大切なのは、自分の免疫力をアップさせることなんです。

あなたの免疫力をチェックしてみよう！

最近の生活を思い出し、当てはまるものに☑てみましょう。

1	朝食を食べないことが多い	11	体温が低い（平熱が 36.0℃以下）
2	深夜に夜食を食べたり、完食が多い	12	太りすぎ、またはやせすぎ
3	野菜をあまり食べない	13	ストレスを感じている
4	食べ物の好き嫌が多い	14	やる気が出ない
5	食欲がない	15	スマホやパソコンに依存している
6	食べるスピードが早い	16	楽しいと感じることが少ない
7	よく薬を飲む	17	最近、笑っていない
8	抗菌グッズをよく利用する	18	人間関係に悩んでいる
9	睡眠不足が続いている	19	下痢や便秘をしやすい
10	運動不足を感じる	20	風邪を引きやすい、長引きやすい

いくつチェックがつかましたか？チェックが多い人ほど免疫力が低下している可能性ががあります。免疫力をアップさせるポイントを実践してみよう！

免疫力をUP ↑ ↑する生活をしてみよう！

**夜の習慣
見なおそう**

夜食には牛乳

消化吸収が良い！
リラックス効果あり！
睡眠を促すホルモンの原料になる！

ぐっすり眠って、負けないカラダ

強い光を見ない。あびない

体内時計がくるとしてしまうよ

お風呂に入る

あつい湯なら
寝る2~3時間前
ぬるい湯なら
寝る直前がいいよ！

厚着で寝ない

汗が蒸発しないし、寝返りも難しくなり寝苦しくなるよ！

免疫力UPのために、まずは夜の睡眠を見なおしましょう。質の良い睡眠が元気ややる気につながりますよ！

ストレスが多い人は、ぜひ今年の目標にストレス解消法を探してみるのいいかも。「誰かと話す」「大声で歌う」「料理をする」「散歩してみる」「映画で泣く」「手紙・絵をかく」「ボラーとする」笑顔になれば、病原菌も退散しますよ。