



情報引用元：日本学校保健研修社“健”

3学期がスタートしてから、1ヶ月が経過しました。学校生活のリズムにも慣れてきたことと思います。先月は、本校でも感染症対応がありましたが、現在は回復し健康に過ごせています。市内でも、インフルエンザ・コロナウイルスの感染が増えており、いつ・どこであっても罹患する可能性があります。そのため、感染対策と共に自分の免疫力を高めておくことが大切です。3学期の始業式でも話題となった「規則正しい生活」を常に意識して生活するようにしましょう。

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分

です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌い鬼

忘れ物鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌い鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。

この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



そろそろ花粉症も心配される時期です。花粉症の発症する時期は人それぞれです。目のかゆみ・鼻水・くしゃみなどの症状がみられた場合は、早めに医療機関への相談を検討してください。

飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



～免疫力を高めるには・・・？～

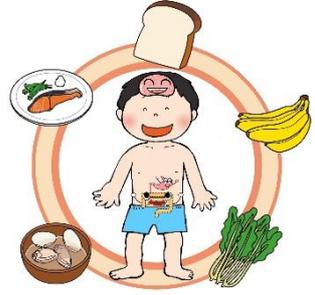
○適度な運動

学校での体育・休み時間・休日の家での時間を使って身体を動かしましょう！運動は、免疫力を高める他に生活習慣病の予防や転倒を防ぐこと、脳の活性化にも効果的です。



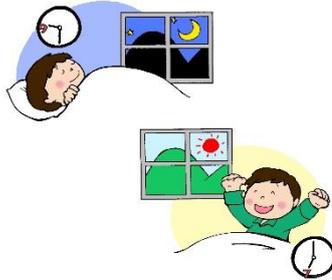
○バランスの良い食事

学校での給食は、毎日バランスの考えられた栄養たっぷりの食事です。好き嫌いもあるかもしれませんが、一口は頑張って食べてみてください。また、家での食事でもバランス良く取れるように意識してみましょう。



○十分な睡眠時間

睡眠時間を十分にとることで、昼間は交感神経・夜は副交感神経が優位に働く切り替えが自然と行えるようになります。なるべく毎日決まった時間に寝られるよう、リズムを整えましょう。



○たくさん笑う

笑うと副交感神経が優位に働き、免疫を担当する細胞が活性化します。友達・家族・先生とたくさん笑い、楽しい毎日を送ってください😊



○身体を温める

体温が高くなるとリンパ球というものが増えて活性化し、免疫機能が高まります。また、血管が拡張することで副交感神経が優位に働きます。身体を温める効果のある食べ物を食べたり、お風呂にきちんとつかることもおすすめです。



○リラックスする時間をつくる

放課後もテスト勉強や塾・習い事で忙しくしているかもしれませんが、家族との会話やお風呂時間では少し息抜きをしましょう。



3年生のみなさんが、体調を崩すことなく無事に受験を迎えられますように……。