

# ほけんだより

12月

今年も残り1か月をきりました。行事が目白押しだった2学期も、持久走大会で大きな行事は最後になりますね。さまざまな経験を通して、一人一人、心も体も大きく成長しました。

思い返すと、それぞれに、たくさんの思い出があることと思います。無駄な経験なんて一つもありません。すべて、あなた方のこれからに役に立つものです。中学生の時期のたくさんの経験が、それぞれの強さや自信に変わるものと信じて、前に進んでいきたいですね。

そして、平成29年を気持ち良く迎えられるよう、残りの1か月を大事に過ごしていきましょう。

## かぜ・インフルエンザの季節です

当てはまるものにチェックをつけよう!!



### \*免疫力CHECK!!



- 睡眠を7時間以上とっている。
- 1日3食、栄養のバランスを考えて食べている。
- 生活リズムはくずれないようにしている。
- 適度な運動をしている。
- ストレスは上手に発散している。
- よく笑う方だ。
- 平熱は、36℃以上ある。

### \*予防力CHECK!!

- 外出先から帰ったら、うがい手洗いをして
- いる。
- 人込みにはなるべく行かない。
- 人込みの中や流行中にはマスクをする。
- 部屋の湿度は50~60%を保っている。
- こまめに換気をしている。
- 鼻や口をやたらに触らない。
- インフルエンザの予防接種を受けた。

同じ環境にいても、かぜやインフルエンザにかかる人とかからない人がいます。これは、免疫力の差です！  
たくさんチェックが付く生活を心がけよう!!



かぜやインフルエンザの原因は、ウィルスが体に入ること。できるだけ体内に入れないよう、普段から予防していこう!



### \*知識力CHECK!!

- 生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない。
- 笑うと活性化する免疫細胞がある。
- 体温が下がると免疫力も下がる。
- 手洗いは、石鹸を使うと効果があがる。
- マスクで鼻やのどの湿度が上がると、ウィルスが入りにくい。
- 飛沫感染だけ気をつければいい。



### 答え

- × 十分な睡眠と整った生活リズムで免疫力は上がります!
- NK細胞という免疫細胞は、笑うと活性化します!
- 体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなる…。
- したふりはダメ。石鹸を使って、20秒以上!!
- 鼻やのどのウィルスを追い出す「せん毛」は、湿度が高いと活性化します。
- × 空気感染や接触感染にも気をつけましょう!



### 予防接種について



インフルエンザの流行は、例年12月~3月です。ワクチンの効果は、接種後、約2週間から5か月程度と考えられていますので、12月の中旬頃までにワクチンを接種するのが望ましいと言われています。ワクチンは、接種したからといってインフルエンザにかからないわけではありません。重症化を防ぐことが最大の効果です。ワクチン接種を考えている人は、お家の方と時期を早めに決めるといいですね。

# 12月 生活リズム調査があります



12月9日(金)～12日(月), 生活リズム調査を行います。

生活リズム調査の目的は、島立ち(独り立ち)に向けて、社会に出て行くための準備として、校区全体で生活リズムを整え、よい生活習慣を身につけることです。

上中学生の目標と、メディアに関する家族目標をしっかり意識して、記録することで自分の生活を振り返る機会にしてくださいね。

## 寒い冬 健康的に体温を上げよう!

Good Morning!



体内時計をリセット!  
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!



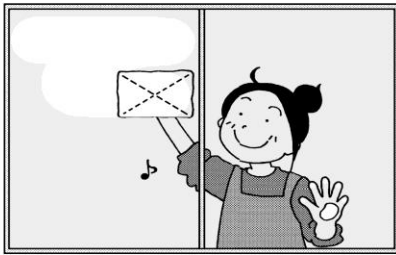
寝ている間に下がった体温、  
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!



スポーツだけじゃない  
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

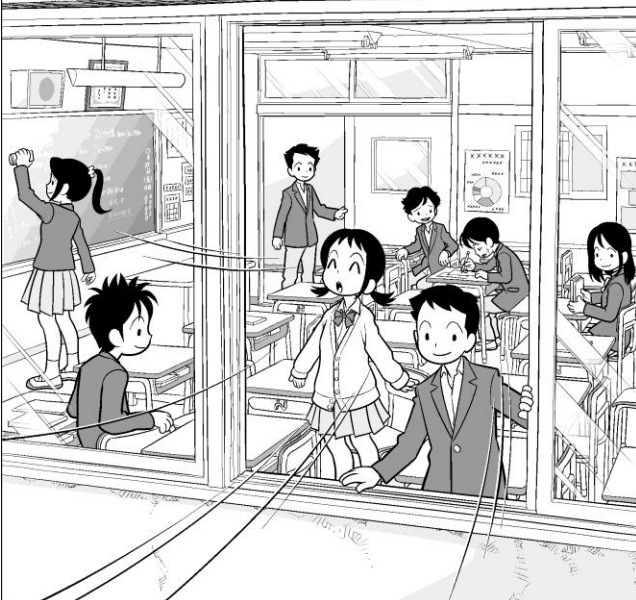


シャワーで済ませずに、  
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

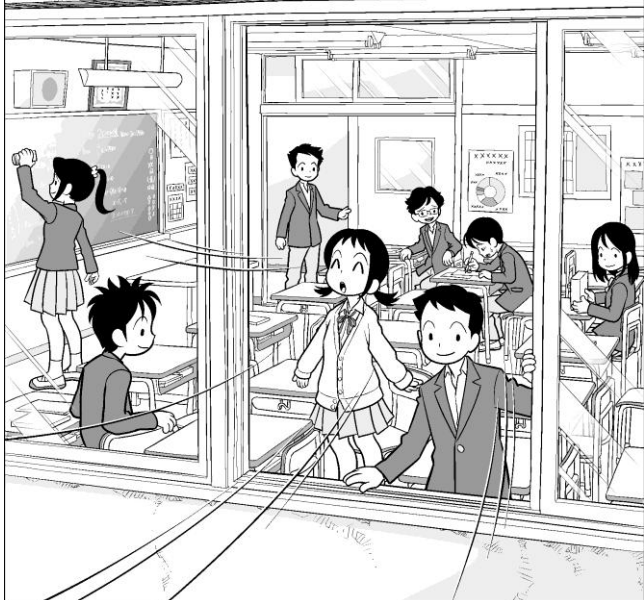
湯船につかる!

まちがいにやがっし

しめきった教室の  
換気をしよう!



しめきった教室の  
換気をしよう!



冬は健康維持に換気は大切。

12月からお茶うがいが始まっています。みんなで声かけ合って、積極的にお茶うがいをしていきましょう!