Smile

No.7
令和3年12月1日
中根台中　保健室

寒さが厳しくなってきました。

今年のカレンダーも最後の１枚となりました。寒さが厳しい日が続くようになり教室のエアコンの使用が始まります。エアコンを使用すると，空気がさらに乾燥します。空気が乾燥するとウイルスの生存率も高まりますので，加湿器を使用して空気の乾燥を和らげましょう！また，窓を開けると寒い空気が入ってきますが，室内の換気も行いましょう。気を緩めることなく，継続して感染症対策に取り組みましょう！

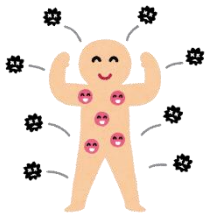
12月の保健目標　　寒さに負けない体を作ろう！！

冬は気温が低く，体が冷えるため免疫力が下がりやすい季節です。免疫力を高めるためには，毎日の規則正しい生活（十分な睡眠・休養・適度な運動・食事）が大切ですが，冬の寒さに負けない体を作るために，気を付けてほしいポイントがあります。

ポイント①　<u>しっかり朝ご飯を食べよう。</u>
朝ご飯を食べることで体の内側から温めることができます。また，朝ご飯をしっかり摂ることは，良質な睡眠にも繋がるので冬休み中もしっかり食べましょう。

ポイント②　<u>腸内環境を整えるために，発酵食品をとろう。</u>
人間の免疫力の 70%は腸にあるとされています。腸内環境を整えてくれる発酵食品を積極的に摂ることで腸内の善玉菌がふえ腸内環境を整えてくれます。

ポイント③　<u>ストレッチ・軽めの運動をしよう。</u>
体温が１度下がると，免疫力は３０％も下がると言われています。運動をすることで体温を温めることができ，免疫細胞の活性化にも繋がります。



今年一年，健康に気を付けて生活を送ることはできましたか？？

学校では，「グットライフキャンペーン」として，長期休み明けに生活習慣を振り返ってきました。今年１年を振り返って健康通信簿を付けてみましょう！

冬休みの前に…
今年１年を振り返ろう
あなたの健康通信簿

それぞれの項目を
10点満点で自己採点してみよう！

合計　___/100点

1	毎朝同じ時間に起きることができた	___/10点
2	3食しっかり食べた	___/10点
3	食後の歯みがきを欠かさなかった	___/10点
4	毎日、意識して体を動かした	___/10点
5	ストレスを上手に発散することができた	___/10点
6	テレビやゲームの時間はルールを決め、守った	___/10点
7	手洗いは、指の間やつめ、手首までていねいに行った	___/10点
8	健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた（指摘を受けなかった人は10点）	___/10点
9	疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた	___/10点
10	栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた	___/10点

80点以上の人
たいへんよくできました
素晴らしい！継続は力なり。その調子で冬休みも元気に過ごそう。

79～50点の人
よくできました
どこの点数が低かったかな？自分のウイークポイントを分析してみよう。

49点以下の人
がんばりましょう
とにかく今日できることからチャレンジしよう。冬休みの間がチャンス！

保護者の皆さまへ

〈スクールカウンセラーの12月の来校日について〉
面談を希望される場合は，お電話か「スクールカウンセラー面談申込書」を記入し，お知らせください。

・１２月１５日（水）　　９：３０～１７：００