

# ほけんだより

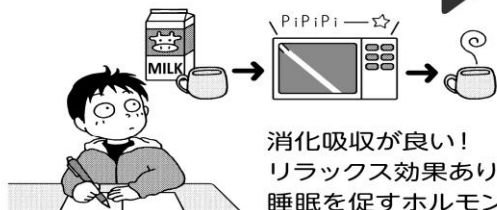
令和2年1月24日  
五泉市立村松桜中学校  
第12号

感染症の予防には、免疫力を上げることも効果的です！

夜の習慣  
見なおそう

## ぐっすり眠って、負けないカラダ

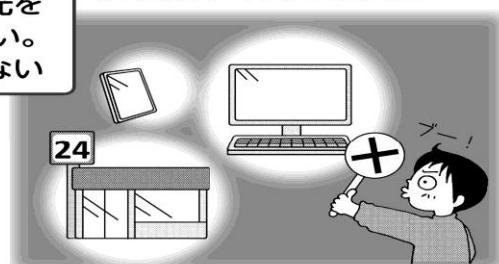
夜食には牛乳



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！

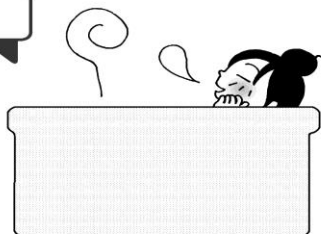
強い光を  
見ない。  
あびない

体内時計がくるってしまうよ



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！

インフルエンザが流行っていてもかかる人とかからない人がいます。その原因の一つが、その人がもつ「免疫力」です。私達には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。

インフルエンザやかぜの予防に、大切なのは自分の免疫力をアップさせること！そのためには、まず睡眠時間をしっかり確保しましょう。（受験生も記憶の定着に睡眠確保を意識して！）

## 3学期の健康チェック 《1月27日(月)～30日(木)》

来週は、3学期の健康チェックがあります。この期間を利用して、生活習慣を3学期モードにチェンジしましょう。

27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
健康チェック(4日間)				結果と反省を記入して提出する

○健康チェック10の項目（めざす姿！）

- ①何時に就寝できたか
- ②寝つきをよくする（メディアは寝る1時間前まで）
- ③朝は6時半には起きる
- ④すっきり目覚める
- ⑤毎日朝食を食べる
- ⑥体育以外にも体を動かす
- ⑦メディアは2時間以内
- ⑧寝る前には歯を磨く
- ⑨体調ばっちり！
- ⑩疲れ・ストレスなし



《連絡》市内インフルエンザによる学級・学年閉鎖が増えています。予防を徹底していきましょう。