

ほけんだより

12月号

梅南中学校 保健室

ようやく木々の色づきが見られ始めました。

冬休みを越え、新しい学年に向けての3学期が始まります。

体調にも心の調子にも向き合って、日々を大切に過ごしてください。

免疫力を高めましょう！

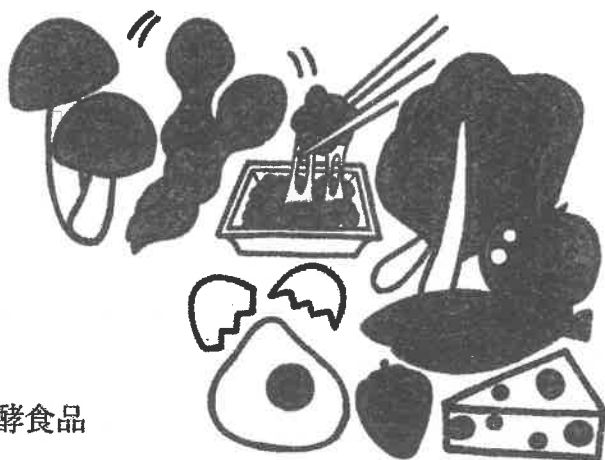
① バランスのよい食事

免疫力を整える作用が期待できる栄養素は、きのこや海藻類を含む野菜に多く含まれています。またたんぱく質は免疫物質を作るために必要です。

【おすすめ食材】

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

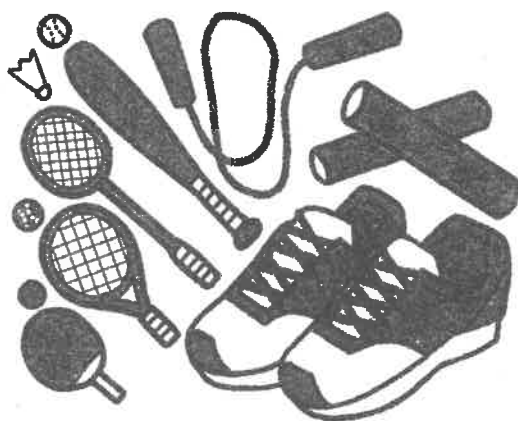
緑茶・ココア・野菜・果物・発酵食品



② 十分な睡眠

脳と体を休ませることで、傷ついた細胞を治す成長ホルモンが分泌されます。

zzz...zzz



③ 適度な運動

適度に運動することで、免疫細胞の働きが活発になります。また、免疫力を低下させるストレスを解消することもできます。



④ 保温と笑顔

体温が下がると免疫力も下がると言われています。衣服で調整し、冷たい飲み物・食べ物は避けるようにしましょう。また「笑うこと」は免疫細胞の働きを活発にします。

じぶんさがしのはなし。7

～前向きな思考へのステップ②～

◎前向き思考になる行動を習慣化する

メンタルがフラットであれば、「天気が良い」や「授業がわかった」や「ご飯がおいしい」などのちょっとしたことで、プラスになりやすくなります。

気持ちがプラスになる行動を続けていくと、今までとは違った自分に出会えるかもしれません♪

アメリカの心理学者 ウィリアム・ジェームズの言葉

『心が変われば行動が変わる。

行動が変われば習慣が変わる。

習慣が変われば人格が変わる。

人格が変われば運命が変わる。』



肌着(インナー)、着てますか？

寒くなり、腹痛で湯たんぽを借りに来る人が増えました。しかし、話を聞くと肌着を着用していない人が多くいます。年中肌着を着る習慣がない人もいます。なので、着るメリットをお伝えします。

① 体温調整に役立つ

夏→吸水&速乾素材で、体温の上昇や冷房による冷えを防げます

冬→布1枚を重ねることで、より体の中心が冷えることを防げます



② 肌と衣類を清潔に保つ

衣服に汗が付くと、臭いや黄ばみの原因になります。また肌が汗で濡れた状態のままだと、肌トラブルにもつながります。

