

ほげんだもん 12月

平成31年1月8日
玉島小学校 保健室

あけましておめでとうございます。新しい年がはじまりは、気持ちも引きしまります。一年のはじめは目標を立てるよいチャンス。できたら、毎日元気に過ごすための「健康目標」も忘れずにたててほしいと思います。玉島小学校では12月にインフルエンザが猛威をふるいました。3学期は、みんな元気に過ごしてほしい、というのが先生の願い。みんなもしっかり目標をたて、メリハリのある生活を送ることで、インフルエンザに打ち勝つ強い体をつくってくださいね。

おすすめ!

元気っ子のみち

- ルール
- 元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
 - 1回通った場所は2回通れないよ

スタート

A
シャキーン!
はやねはやおき

D
残さず食べるよ!
もぐもぐごはん

F
あっはっは!
笑ってストレスげきたい

C
毎朝もりもり!
バナナうんち

G
ふう〜!
ゆったりおふろいい気持ち

B
からだほかほか!
外あそび

E
あわあわゴシゴシ
ていねい手洗い

ゴール

スタート→A→C→B→E→D→F→ゴール

もしもインフルエンザにかかったら・・・
出席停止期間を守って休んでください

出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	発症	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	発症	発症	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!

元気っ子になれる理由。
それはね・・・

めんえき力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。そんなめんえき力をたかめるために、【すいみん】【食事】【運動】【笑い】はとっても大切なんだ。

すいみん
すいみん不足が続くと、めんえき細胞の働きが弱くなります。しっかりねむると、めんえき細胞が活発に働くことができるんだ。

うんどう 運動
からだを動かすと筋肉があたたまるよ。そうすると血液のながれがよくなって、めんえき細胞の働きが活発になるんだ。

人は眠らないとどうなるの?

夜ふかしして、「はやく寝なさい!」と怒られたことはないかな? でも、なぜ眠らないといけないんだろう。

1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるか?」という実験に挑戦して、11日間眠らなかった記録がある。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり落ち込んだり感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたんだって。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところ。休ませない(眠らない)で使い続けると、壊れてしまうんだよ。寝不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインなんだね。

めんえき力がアップ!!

食事
肉・魚・卵・乳製品・大豆などのたんぱく質は、めんえき細胞のもとになるよ。めんえき細胞がいっぱいある場所が腸。そんな腸の働きを整えてくれるのが食物せんいやビタミン・ミネラルを含む野菜やきのこ。つまり、どの栄養にもめんえき力をアップする働きがあるんだ。

笑い
笑うことでも、めんえき細胞は活発になるよ。ストレスをためこんでいると、めんえき細胞の働きが弱くなるんだ。