

藤沢市立明治中学校

2024. 2. 7

保健室 納富



旧暦では2月を「如月」(きさらぎ)と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる衣更着(きさらぎ)、季節が陽気になり始める気更来(きさらぎ)などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。

明治中ではインフルエンザBや新型コロナウイルス感染症でお休みしている人がいます。特に週明けに感染者が増える傾向もあり、学級閉鎖をしたクラスもあります。

感染症対策を続けながら、免疫力を高める生活を心がけましょう。

生活習慣で 免疫細胞が パワーアップ!!

食 事



3食、栄養バランスの良い食事が基本です。

人間の体の免疫細胞の7割は「腸内」に集まっているので、腸内環境を整えるのもとっても効果的です。

豆腐、肉、乳類などの良質のタンパク質を摂取することで、免疫細胞の働きを良くしてくれます。

睡 眠



免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。最近の研究では、免疫細胞を活性化させる働きを持つホルモンが睡眠時に出ていることが解明されました。睡眠が不十分だと免疫細胞の働きが低下するので、慢性的に感染症のリスクが高くなります。

生活リズムを整え、質の良い睡眠を取れるようにしましょう。

笑 う



笑うとナチュラルキラー細胞が活発化すると言われます。活性化すると、身体に侵入してきたウイルスや細菌をやっつけてくれます。風邪などにもかかりにくくなります。友達と話をしたり、好きなことをする時間を作りましょう。

3年生は受験にむけて 1・2年生はテストにむけて

いよいよ3年生は高校受験にむけて、ラストパートの時期になりますね。1・2年生も学期末のテストにむけて取り組んでいる人もいますよね。

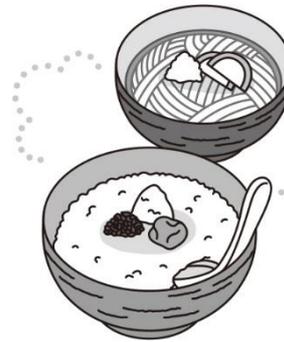
悔いのないように勉強に取り組むことも大切ですが、体調を崩してしまうと、本来の力を十分に発揮することができません。

健康を維持しながら、本番をむかえられるように、勉強をするときのちょっとしたコツをお伝えしますね



適度に休憩をする

夢中になっていると、あっという間に時間が過ぎていくときも。水分補給や肩のストレッチなどしましょう。



消化の良いものを食べる

揚げ物などのこってりしたものは胃腸に負担をかけます。うどんやおかゆなどは消化がよいです。野菜スープもおすすめ。

早めに寝て記憶を整理する

脳は寝ている間に、記憶の整理・固定をしています。よく勉強した後の適切な睡眠が重要と言われています。



体調が悪いときは無理をしない

体調が悪いときに無理をすると、回復にも時間がかかります。軽症のうちをしっかり休んで、体調を整えましょう。



センターの書類、出し忘れはありませんか？

12月の保健だよりでもお知らせしましたが、書類の出し忘れはありませんか？

学校生活（登下校、部活動も含む）でのけがで、病院受診をすすめるけがだった場合、スポーツ振興センターの書類をその都度、渡してきました。まだ、手元にあって、学校に提出していないものがあったら、学年が変わる前に早めに提出してください。

ケガをしてから2年間請求をしないと時効になり、給付を受けることができなくなります。

書類をもらっていない人や不明な点があったら、保健室へ声をかけてください。

