

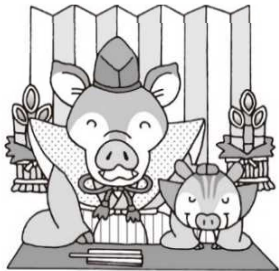


保健だより 1月号

平城高等学校 保健室




平成 30 年度

あけましておめでとうございます



新しい年がスタートしました。今年の目標はもう決めましたか？「一年の計は元旦にあり」ということわざがあるように、何かを始める時は最初に目標や計画を決めることが大切です。目標達成に向けて日々努力し、実りのある素敵な1年にしましょう！

受験生のみなさん もうひとふんばい！！

<p>睡眠時間は ☆ しっかりと確保して！</p> <p>睡眠不足は、集中力・記憶力の敵！！</p> <p>受験のことを考えるとなかなか眠れませんが、部屋を暗くして体も脳もゆっくり休ませてあげましょう。</p> 	<p>夜型から→朝型へ ⚙️</p> <p>試験当日のスケジュールに合わせた生活を心がけましょう。</p> <p>脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…。</p> <p>試験が9時からだとすると…？</p> 	<p>不調のときは あせらず休養を</p> <p>体調の悪い時は無理をしても悪化するだけ…。</p> <p>集中できない時はホッとひと息することも大切です！</p> 
--	--	--

受験も追い込みの時期になりました。試験の日が近づくにつれ、集中できなくなったり、イライラしたり、不安になったり…。悩んでいるのは、あなただけではありません。今、「できること」を考え、焦らず取り組みましょう。

クイズに答えて 免疫力をアップ！！



免疫力は、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。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち？

食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。

答えはB



睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。

答えはA



運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。

答えはB



ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適度にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。

答えはB

