



# 保健室だより 12月号



## — あおいの部屋通信 —

No.9 令和2年12月2日 井之頭中学校 保健室

早いもので、今年も残すところあと一ヶ月になりました。みなさんにとって今年はどのような一年でしたか？今年「新型コロナ」の影響で例年通りにはいかないことが多かったのではないのでしょうか。最近になってまた感染者が増え始めていますね。引き続き、手洗いうがい等の予防に努めていきましょう。今年の自分を振り返り、昨年度よりも成長したところをたくさん探してみてください。

### バランスの良い食事



免疫を高める第一歩は食事から！好き嫌いをして偏った食事をしていると、免疫力が下がってしまいます。旬のものを食べると免疫力UP！

### 十分な睡眠



疲れをためないことが、免疫力を高める上でとても大切です。毎日規則正しい睡眠リズムで、次の日まで疲れをためないようにしましょう。



風邪に負けるな！  
免疫力UP！大作戦



### 適度な運動



適度な運動をすることで体をほぐし、リラックスすることができます。また菌やウイルスに負けない丈夫な体を作ることができます。

### ストレスをためない



イライラしたり、落ち込んだりすると、免疫が上手く働かなくなってしまいます。ストレスを発散して、心も体も元気になりましょう！

免疫とは「**病原体・ウイルス・細菌などが体に入り込んだときに体から取り除く仕組み**」のことです。疲れが溜まっていたり、不規則な生活をしていたりしていると免疫力が下がってしまうので注意が必要です。上に書かれていることを意識した生活をして冬を元気に過ごしましょう！

## 自分に合ったストレス対処法について合同保健を行いました

適度なストレスは心と体に良い影響を与えますが、ストレスがかかりすぎると、**眠れなくなったりイライラしたりする**など様々な悪影響が出ます。悪影響が出る前に、自分に合ったストレス対処法をしてストレスと上手く付き合っていきましょう！



心のコップの大きさには個人差があり、水が溢れてしまう前にストレス対処をして水を抜いていくことが大切です。また、同じ出来事でも、人によって感じ方や受け取り方が異なり、ストレスの大きさも異なります。

## みんなのストレス対処方法

- ・寝る
- ・運動する
- ・ゲームをする
- ・音楽を聴く、歌う
- ・部活の時大声で叫ぶ
- ・話を聞いてもらう
- ・YouTube や配信を見る
- ・おかしを食べる
- ・ペットをなでる



★友達や先生のストレス対処方法も参考にして、日常生活の中で実践していきましょう！

## 保護者の皆様へ

日頃より学校保健活動への御協力ありがとうございます。井之頭中学校では登校前の健康チェックを実施しております。長期休暇中も継続していただき、お子様の健康の保持増進に御協力をお願い致します。また健康診断の結果「受診の勧め」を配付された生徒のうち、受診がお済みでない場合は、病院で「受診の勧め」を記入していただき、学校までご提出ください。よろしくお願い致します。