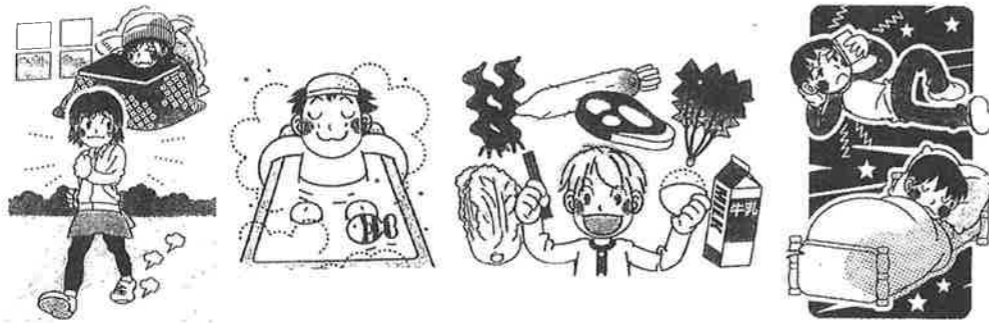


# ほけんだより

2022.5.13  
玖珂中学校  
保健室(No.24)

ゴールデンウィークが終わり、1週間が経とうとしています。テスト勉強は、ほかどっていきすか。週が明けると中間テストの日がやってきます。ほんと、忙しいことでしょう。少し疲れがたまっている人もいます。こんな時は、「しっかり睡眠」「しっかり食事」「ゆったりお風呂タイム」で、いわずに時間を使ってほしいと思っています。

## 規則正しい生活が免疫力を高める!!



- ☆ 人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜ふかしをすると、交感神経の働きすぎでバランスが崩れ、免疫力が下がります。
- ☆ 運動をすると、筋肉が燃え、体温が上がり、血行がよくなります。すると免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。
- ☆ 免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとりましょう。
- ☆ また、ビタミン・ミネラルの豊富な野菜には、活性酸素(免疫細胞の働きを低下させる)の活動を抑える役割があります。
- ☆ 一日の終わりには、38°~40°くらいのお湯にゆっくりつかれば、体温が上がって免疫力がアップします。



## 着々と進行中!!

尿検査は昨日(5/12)ですべて終わりました。異常な反応がみられた人には結果をお知らせしています。お知らせがなかった人は異常がなかったと思ってください。

歯科検診の結果は、終わったクラスから順に全員にお渡します。治療や定期受診のため役立ててください。

耳鼻科検診(3年生のみ)の結果は、Dr.から所見をいただいた人にお知らせをします。

## これからは、汗ばむ日が増えてきます

一日の温度差があり、日によっては暑かったり、寒かったり…晴の日も雨の日も…と、体調管理が難しい季節となりました。また部活動や体育でもたくさん汗をかくことでしょう。

- ◎ 水分補給のための水筒を持参しましょう。
- ◎ 汗を処理できるタオルやハンカチを持参しましょう。
- ◎ 着用した体操服は、洗たくをし、衛生に気をつけましょう。
- ◎ 爪は短かく切り、感染やケガから身を守りましょう。

## 水筒の中身は?

これまで水筒の中身は各家庭で相談の上、決めてもらっていました。しかし、年中、スポーツドリンクを飲むことは、必要以上に塩分や糖分を摂取してしまい、成長期の体にとって好ましくないことです。

本校では今年度から、水筒の中身は「お茶や水」とし、スポーツドリンクの期間を設定しました。土日の部活動・夏休み中の活動(部活・生徒会・応援団等)、体育祭練習期間及び体育祭当日です。