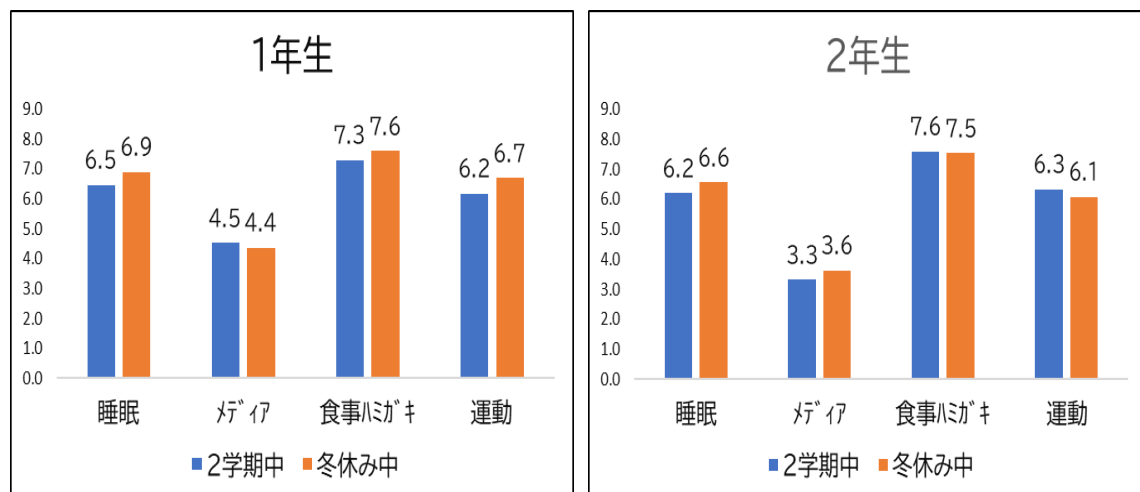


# ほけんだより 1月

令和6年1月  
市川市立第一中学校保健室

## 「生活習慣チェック」の集計結果



### <皆さんの反省・感想から>

#### 1年生

- ・スマホを見る時間を減らし、家族みんなで集まって家族団らんの時間を大切にしたい。
- ・休みが続くと僕はいつもよりたくさんおやつを食べてしまうことが分かったので我慢できるようになりたい。
- ・冬休み中、昼寝を20分入れたことで午後の学習に集中することができた。
- ・夜9時にはゲーム機やケータイなどを全て親に預けようと思った。
- ・お菓子ではなく体に良い栄養のあるものを選んで食べたいと思った。

#### 2年生

- ・メディアはこれからも2時間以内にしたい。制限をかけなくても自分でできるようにしたい。
- ・無駄な時間が多いことに気づいたので、特に自分の体のケアを大切にしたいです。
- ・今回はメディアがひどかったなので、画面を見る時間を減らし、適度に休憩をし、読書などをしようと思う。
- ・自分に甘えず、厳しくできるように頑張りたい。4、5回で終わらず、習慣づけられるよう心がけていきたいです。
- ・ゲーム以外にストレス解消できることを探したい。

## 感染症予防をしっかりとしよう！

昨年の秋から主にインフルエンザA型の流行が見られましたが、冬休み明けからは、インフルエンザB型と新型コロナウイルス感染症が発生しています。様々な別のウイルスですが、感染予防方法は同じです。「手洗い」「換気」はもちろんのこと、自分自身の免疫の力をしっかりとらかせることができるよう、日ごろの生活習慣やバランスの良い食生活に気を配ることも大変重要です。

## 予防に役立つ「ビタミン」のはたらき

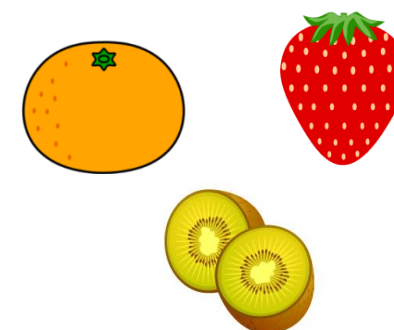
### ★ビタミンA★

ウイルスは、鼻やのどの「粘膜」から侵入してきます。ビタミンAは、「粘膜」を強くして、ウイルスが体の中に入り込みにくしてくれます。ニンジン・カボチャ・ニラ・ホウレンソウ・小松菜などの「緑黄色野菜(色の濃い野菜)」に多く含まれています。



### ★ビタミンC★

ウイルスをやっつける免疫細胞を元気にして、抵抗力を高めます。「かぜをひいたかな？」と感じたら、普段より多めにビタミンCをとることをおすすめします。果物や野菜全般に広く含まれていますが、特にミカンなどの柑橘類や、キウイフルーツ、イチゴなどに多く含まれています。



### ★ビタミンD★

免疫機能を調節する働きがあります。体内にウイルスが侵入してきた際に余分な免疫機能を抑え、必要な免疫機能を促す役割を果たしています。天日に干した野菜やキノコに多く含まれます。また、日光浴をすることにも効果があります。

