

ほけんだより 5月

市川市立第四中学校 保健室

新学期が始まって、1カ月が過ぎました。たくさんの出会いや行事で自分のペースをつかめずにいた人も多いことでしょう。ピンと張りつめていた気持ちがふとゆるんで、急に疲れを感じるのも、この時期。そんなときには、どうぞゆっくり休んでください。必要な休息をとった後には、自然に元気が湧いてきますよ。

生活習慣を整え、免疫力を高めよう！

① 食生活と免疫力

☆免疫力を高める栄養素

積極的に取りたい栄養素

- 抵抗力を強化**
 - タンパク質: チーズ, 納豆, しらす干し
- ねんまくを保護**
 - ビタミン: ニンジン, ハセリ, ホウレンソウ
- 免疫力アップ**
 - ビタミンC: イチゴ, ジャガイモ, ユズ
- 免疫力アップ**
 - 亜鉛: カキ, ニラ, ネギ

体を温める食材

☆食事のリズムを整える

毎日、決まった時間に食事を摂ることで、自律神経も整い、免疫力アップにつながります。

☆腸内環境を整える

免疫細胞の6割は腸内にあると言われています。腸内環境を整えるために発酵食品や食物繊維を積極的に摂取してみましょう。



② 睡眠と免疫力

睡眠とホルモンには深い関係があります。睡眠中、分泌されるホルモンにより細胞の修復や免疫細胞の働きが維持・強化され、免疫力が高まります。

☆ノンレム睡眠がポイント！

ホルモンは、入眠直後の深い眠り「ノンレム睡眠」時に、成長ホルモンや甲状腺刺激ホルモンなどの免疫や代謝に関連するホルモンが多く分泌されます。浅い眠りをたくさんとっても免疫力の強化や疲労回復には十分とは言えません。質のよい睡眠をとるためには生活リズムを整えることが大切です。



★睡眠の役割



～元気に楽しく体育祭を行うために～



☆早めに寝て疲れをとる！

長時間太陽に当たると体力を消耗します。睡眠不足だと体調不良になりやすいので早めに寝ましょう。

☆朝ごはんをしっかりと食べる！

朝ごはんでは水分や塩分を摂ることで熱中症予防になります。

☆水分補給をしっかりと！

のどが渇いたときには、すでに脱水症状の初期症状です。のどが渇く前に水分補給することが大切です。水分は1.5ℓ程度準備しましょう。

☆体調が悪いときは無理をしない！

がんばることはとても大切なことですが、体調が悪いときは早めに休むほうが回復も早いです。不調を感じたら、近くの人や先生に申し出てください。

☆けがの予防にストレッチを！

体が固まるとケガをしやすくなります。運動前と後にストレッチをして、心も体もほぐしてリラックスしましょう。

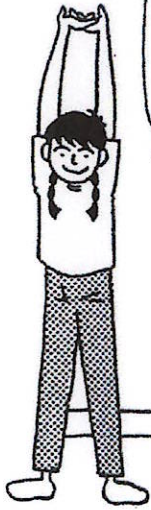
裏面あり♪ 「ケガの予防のストレッチ」

【新型コロナウイルスの出席停止について】

- 症状が出た日を0日目として5日目を経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで。
- 発熱や咽頭痛、咳などの風邪症状で欠席をして、(インフルエンザと同様)後に新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、出席停止となります。(治療証明書不要)

ケガの予防に

頭の上で手を組み
上へ伸びる



腕・肩・背中

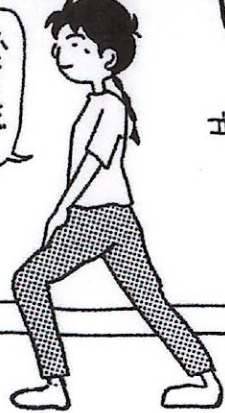
体側

両手を組み
斜上へ伸びる



足を前後に開き
前足に重心を移す

ふんばり
姿勢



これでスッキリ

運動前の

Wooming アップ Cool-Down ストレッチ

立てた膝に少しずつ
重心を移す

マキレス膝



もも内側

足の裏を合わせて座り
上体を前へ倒す



伸ばした足の方へ
上体を倒す

ふんばり
姿勢



肩腕



両手の平で床を軽く押さえながら
腕を引き戻すようにする



首

ゆっくりと大きくまわす

胸



おしり

片膝を少し曲げ
反対側の床へ倒す

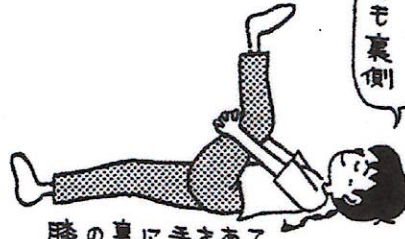
踵がおしりのところへ
くるようにして
両手を後ろへつく

もも前



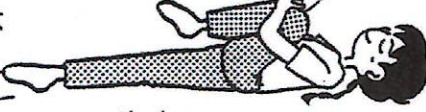
なるべく足のこうが
床につくように

おしり
もも裏側



膝の裏に手をあて
少し胸の方へ引く

おしり



片膝をかかえ、胸に近づける

全身



両手両足ピンと伸ばす