

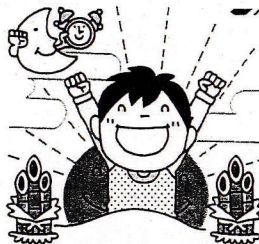
# ほけんだより



R5・1・11  
利府町立菅谷台小学校

1月の保健目標

寒さに負けず、体をきたえよう!



あけましておめでとうございます!

新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年はおおをかんばろう! そんな目標に向かうために、まず早起・早起きで元気なからだを守りましょう。

しょうがきぶん  
お正月気分

から  
ぬけたす

2023年 ..... 今年の目標は

5つの  
ステップ



**ステップ5 目標を立てる**  
大きな目標でも、小さな目標でもオーケー。かんばろう! やろう! と見える目標を立てましょう。

**ステップ4 外でからだを動かす**  
ほとよく疲れるから、よく眠れます。ちごこま、ていからたや心ものびのびして気分スッキリ。

**ステップ3 少しだけ朝ごはんを食べる**  
休み中、朝ごはんを食べなかつた人は、少しだけでも食べよう。たんたんとしかり食べるのが目標。

**ステップ2 少しの時間 ポーズする**  
ただし、ポーズするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も自覚めます。こたつの中でポーズするのはダメ。

**ステップ1 とにかくかんばって、眠くても起きる**  
まずは早起き。それで自然に早起の習慣がつかます。

クイズに  
答えて



免疫力をアップ

コロナや  
インフルエンザに負けない!

免疫力は、からだの中に入ったウィ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。

問題 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

答えはB  
肉・魚・卵・乳製品・大豆などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また、免疫の細胞は腸に集中しているため、腸の環境を整えれば免疫力もアップ。野菜やきのこはおすすめ。つまりとの栄養も免疫力をアップする働きがあるのです。

睡眠

- A 毎日、早起 早起き
- B ふだん足りない睡眠は、休日に補う

答えはA  
睡眠不足が連続くと免疫細胞の働きが鈍くなります。カセーをひくと眠てがマンできつ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いために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。

運動

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

答えはB  
軽しい運動で筋肉を温めると、血流が良くなり、免疫細胞の働きが活発になります。

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 適当にストレスを解消している

答えはB  
強いストレスを受けると、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。笑うことは免疫細胞を活発にするのでおすすすめです。