



令和2年5月8日(金) NO.3

下仁田町立下仁田中学校・保健室

○裏は、「免疫力を高める生活をしよう！」  
です。ぜひ実行してくださいね。

5月は新緑の若葉が、目にまぶしい季節です。下中の窓から見える、九峰の山々もどンドン緑を深め、力強いパワーを感じます。新型コロナウイルス感染症対策の臨時休校という環境の中でも、頑張っている皆さんと同じパワーです。でも感染予防に気を付けながら、自宅で過ごす時間が長くなり、ちょっと疲れの出た人もいます。規則正しい生活を心掛けながら、ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分とったりして心と体をリラックスさせてください。今月も元気いっぱいな笑顔で登校する皆さんを楽しみにしています。

## 5月の保健予定

- 5月 8日(金) 1年生登校日(保健配付物:配付)
- 5月14日(木) 2年生登校日  
スクールカウンセラー来校日(熊澤先生)
- 5月15日(金) 3年生登校日
- 5月22日(金) 1年生登校日(保健配付物:回収)

- \* 5月に予定していた「貧血検査」、「歯科検診」、「内科・結核・運動器検診」は、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための臨時休校のため、延期になりました。後日、改めて日程をお知らせいたします。
- \* 「健康観察記録表」は、毎日しっかり記録して、登校日には必ず提出してください。
- \* 「眼科受診のお勧め」を、必要な生徒にお渡ししましたが、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、受診時期はご家庭で判断していただき、年度内を目安にお願いいたします。



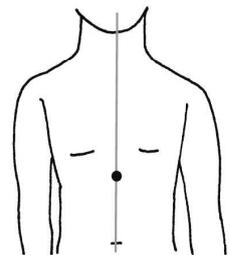
### リラックスのツボ

神門(しんもん)  
手首の関節で小指側にあるくぼみに位置します。



百会(ひゃくえ)  
頭のとっぺん、両耳と鼻の延長線が交わる点に位置します。指の腹を当て、下方に向けて心地よく感じる強さで押します。極端に強く刺激しないように注意。

巨闕(こけつ)  
みぞおち(へそから真上に上がる線上で、いちばん下の肋骨の手前にあるくぼみ)の下、指2本分のところに位置します。4本の指をそろえて、押し込むように刺激します。



### ●新型コロナウイルス感染予防の約束・8

- ①せっけんを使った手洗い30秒実行(手指消毒も可)
- ②症状が無くても、マスクを着用
- ③身体的距離の確保(できるだけ2m、最低1m離れる)
- ④毎朝、体温測定(健康観察記録表への記入)
- ⑤規則正しい生活(食事・睡眠・運動・学習)
- ⑥心の健康管理(ストレスをためない)
- ⑦帰宅後は、手洗い、うがい、顔を洗い、着替える
- ⑧3密を避ける(密閉・密集・密接)

### <保護者の皆様へ>

- \* 毎朝、健康観察記録表に、体温・症状をお子さんが記入しています。声かけと健康状態の確認をお願いいたします。「健康観察記録表」は流行が終わるまで配付します。
- \* 体温が37.0℃以上、または平熱よりも1.0℃以上高い場合は、学校に連絡して休ませ、自宅で休養させてください。(欠席にはなりません。)
- \* お子さんの健康状態で気になることがありましたら、担任や養護教諭までご相談ください。

# 免疫力を高める生活をしよう！

コロナウイルスに負けない体をつくろう！

新型コロナウイルスに対する効果的な薬は現在開発中です。私たちは感染しないよう、しっかり予防をすること、コロナウイルスに負けない体づくりをすることが大切です。下記を参考にして、一人ひとりが免疫力を高める生活を実行しましょう。

## ★免疫力を高めるポイント

- (1) 栄養のバランスの良い食事
- (2) 適度な運動
- (3) 十分な睡眠
- (4) 生活リズムを整える
- (5) 笑顔



## (1) 栄養のバランスの良い食事

- ① たんぱく質…魚類、肉類、卵、大豆等  
(免疫物質のもととなる。)
  - ② 「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」…緑黄色野菜  
(免疫力を高め粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ。)
  - ③ 発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルト等)や食物繊維(海藻、キノコ類等)…腸の免疫細胞の活性化につながる。
  - ④ 炭水化物…ごはん、パン、麺類  
(エネルギー源になる。)
- \* これらをバランスよく、1日3回食べることが大切です。



## (2) 適度な運動

からだ全体を動かす運動を1日10分程度から始めてだんだん長くしてみましょう。血液のめぐりがよくなって、体温と代謝が上がると免疫力が高まります。また心臓や肺の機能、体力維持にもつながります。

ラジオ体操、ストレッチ、軽いスクワット等で、自宅でも筋力を維持することができます。



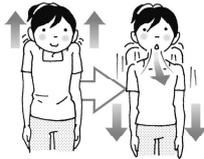
## (3) 十分な睡眠

睡眠は、日中の蓄積された疲労を回復させ、ウイルスに対する抵抗力を強める効果があります。必要な睡眠時間は、年齢や個人差もありますが、6時間から8時間程度であると考えられています。



## 手軽にできるストレッチをしてみよう！

- ① 肩を上げる。② 少し止める。
- ③ 息を吐きながら力を抜いて、ストンと肩を落とす。



- ① 首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす。



- ① 両手を組んで上に伸ばしながら、胸を張る。



- ① 両手を組んで前へ伸ばす。
- ② おへそをのぞきこむようにして、背中を丸める。



- ① 腰を伸ばす。
- ② からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ。



## ストレッチのポイント

- ・急にではなく、ゆっくり伸ばす
- ・呼吸は自然に行なう。
- ・10～30秒伸ばし続ける。
- ・痛くなるまで伸ばさない。



## (4) 生活リズムを整える

朝の目覚めの時間、夜の就寝時間、食事の時間を規則正しくすると自律神経のバランスが整い、免疫機能を保ちます。

## (5) 笑顔

楽しく笑うことによって、体内の免疫細胞の一つであるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)を活性化させることができ、免疫力の向上が期待できます。また、笑うと、副交感神経が優位に働きます。副交感神経は、主に夜間、リラックスしているときに優位に働き、身体を回復させたり、内臓の機能を高め、免疫機能を正常にする作用があります。読書、音楽を聴く等、趣味の時間をもち、気持ちを和ませて過ごしましょう。

< 参考資料：厚生労働省 HP、保健学習誌「健」、読売新聞、所沢市 HP、笠岡市 HP >