



ぽっかぽか

R3. 6. 10

No.6

(保健だより) 下仁田中 保健室

学校保健学習会 (報告)

下中ホームページにも紹介されましたが、先週、群馬

ヤクルト販売株式会社 管理栄養士椎名様をお招きし、『免疫力を高める生活』と題して講演をしていただきました。生徒はそれぞれの教室でZOOM配信されたものを見ながら勉強しました。



自然免疫を高めるポイント

バランスの良い食事・規則正しい生活

自然免疫

もともと体に備わっている仕組み



異物を攻撃したり、処理したりする

獲得免疫

生きているうちに体が獲得する



自然免疫で防げなかった異物を記憶し、的確に攻撃する

自然免疫を高めておくことが大事！！

免疫力を高めるためのポイント

★バランスの良い食事

★規則正しい生活



たんぱく質

★ 体をつくる材料



★ 免疫細胞の材料



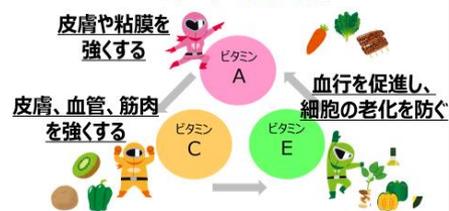
免疫細胞そのものの働きを良くしてくれる

バランスの良い食事が1番



ビタミン

免疫力UPの効果が期待できる『ビタミンACE』



1日にどのくらい食べればいいの？

1食あたり「手のひら1枚分」



1日に摂りたい野菜の量は350g





腸には
60%~70%の
免疫細胞が集中し
ています。

腸を元気にして、
うんちチェックで
健康状態を確認し
ましょう。

<1年生の教室でも
腸の長さを体験中>



学んだ事が、実践につながるように・・・

3階廊下に掲示中です。



3年1日に
必要な食事
の量はたぶ
ん足りてい
ないという
自覚症状は
あったの
ですが、タン
パク質は片
手3枚、野
菜は両手3
つ分必要だ
と聞き、思
っていた倍
必要だった
ことに驚き
ました。他
にも朝うん
ちの習慣が
必要なこ
とにも驚き
ました。



使用した
スライドを
階段に掲示。
時々、思い
出してね。



1年 いつも健康に気をつけて生活していたので、
あんなにも朝うんちや 350g の野菜をとることがす
ごく重要だとは思いませんでした。なので、この機会
に、いい話を聞くことができたのでよかったです。いま
から、この話でできたことをやり遂げたいです。

2年 免疫力には、腸が関係していることがわかりま
した。小腸と大腸を合わせて 7.5m もあることを知っ
てすごく長くてビックリしました。自然免疫をたくさん高
めておくことが大事だとわかりました。免疫力を高
めていきたいです。