

若い樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園
保健だより No. 8
平成29年12月1日



12月の保健目標

冬の寒さに負けない 生活をしよう



11月に入ってから暖かい日もあれば寒い日もあったりと、変化の多い毎日でした。みなさんは、かぜをひいたり元気が出なかったりと、体調をくずすことはありませんでしたか。

これから冬に向かってますます寒くなります。免疫力めんえきりよくを高めて寒さに負けない生活をしていきましょう。

2つのレベルでチェック! 冬を元気に乗りこえられるかな?

➔ まずは質問に答えよう はい1点、いいえ0点で計算します

免疫レベル はどれくらい? 合計 点

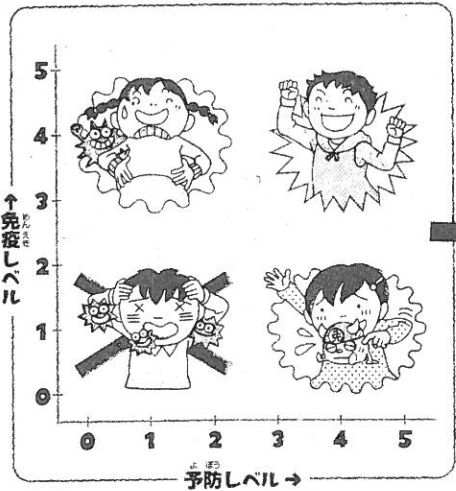
- ➔ 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- ➔ 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- ➔ からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- ➔ 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ➔ ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

予防レベル はどれくらい? 合計 点

- ➔ うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- ➔ 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- ➔ 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- ➔ 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- ➔ 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな?

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン?



ウラへ

免疫力をアップするために!

免疫力をアップするためのヒント

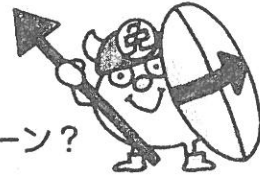
- 1 体を温める。 <下着を着る。首元足もとを暖かくする。ゆっくりとお風呂に入る。>
- 2 早く起きてしっかり朝食を食べる。 <体内時計を”朝”にセットして活動モードに。>
- 3 軽めの運動をして、体を温めよう。
- 4 ”笑う”ことで免疫力アップ。

あなたの免疫レベルと予防レベルは？

たてのグラフは免疫レベル。

よこのグラフは予防レベル。

合計点がまじわるのは、どのゾーン？



↑免疫レベル
めんえき

5

4

3

2

1

0



毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな？
免疫力が強くて、ウイルスに負けることがあるかも



ウイルスがからだに入るのをパッチリ防いでいます。
もし入って来ても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、カゼやインフルエンザにかかりにくい！



冬になると、よくカゼをひくんじやない？ ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです！



ウイルスへの注意はパッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだはウイルスに負けちゃうかも

0

1

2

3

4

5

よほう
予防レベル →

インフルエンザと言われたら…

出席停止となります。 学校に連絡して、家で安静にして治ってから登校しましょう。