

ほけんだより

わらふく



令和7年
1月8日
高根中学校
保健室

ちょっと...
体調悪いけど...

あけまし...た！からには あげていこう！

めんえきよく
免疫力 = **リンパ球** UP でいきましょう。
↑ (血液中でウイルスと戦ってくれています)



※「はたらく細胞」参照

そこで!! リンパ球 作戦

「リンパ球は ねている間につくられる」

と **十分な睡眠をとる!**

眠っている間、全ての活動
が休止しているわけでは
ありません。



体の抵抗力を高める リンパ球は
眠っている間に作り出されます。

20分ほどの昼寝でも 効果が
あるそうです。

おそろくも 11:00 までには
布団に入りましょう

「リンパ球は..
体が冷えると 減る」

と **あたたかい服装を!**

冷たい外気で ひやまわった部分は
代謝活動が低下します。

のどでは、粘膜の毛の動きが弱くなり
ウイルスが 侵入しやすくなります。

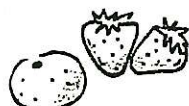
さむいとかぜをひく?! ... のではなく!

体の抵抗力が低下したところに
「低温乾燥」の好きなしウイルスたちが
侵入してくる! ... というわけ...

足元・おなか・えりえ あたためてね。

バランスのとれた食事

かぜ予防に...
→ **ビタミンC** みかん いちご 野菜類
免疫力を高める働きあり ◎



→ **ビタミンA** トーカロチン にんじん かぼちゃ 緑黄色野菜
のどや鼻の粘膜を保護する働きあり ◎



→ **体をあたためる野菜** わさび・しょうが・にんにく
血行がよくなり つかれがとれます ◎

ひとまず

笑ってみる

← 免疫力が活性化されるやら...
ストレス 発散になる やら...



ね

廊下に
掲示してはす

Anger Management

ア=ガ

(= 怒り)

マネジメント



冬休み...
こんな人いませんでけか..

すぐキレちゃう
んです..
だったら
いいですか?!

「怒り」の感情はみんなが
持っているものです。

その...
♡ 怒りを上手にコントロールする
♡ 怒りと上手につきあう

...これが「ア=ガ=マネジメント」。

怒りの温度計を 意識しよう



自分の沸点は何点だろう
(キレそうポイントを 知る)

作戦① その場から離れる



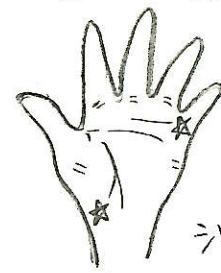
これ一番おすすめです。
自分の沸点がみえて
きたら、キレる前に
「原因」から離れよう。

作戦② 6 かぞえてみる



1~2~3~4~5~6~
(1つおちつけおちつけ~)

作戦③ 近くにあるものをじっとみる



☆から☆まで
迷路をやて
みよう...とか。
シワを数えてみよう...とか。

気持ちをコントロールがうまくでき
なくて困っている人はいませんか?
(大丈夫! あなただけじゃない)
「怒り」「イライラ」「感情」がたま
っていくのはつらいですね。
わん... なる前に、深呼吸か
おはなしできるといいですね。