

寒くなってきました。少しずつ本校でもかぜ気味の生徒が増えてきています。インフルエンザは一時期流行っていましたが、今落ち着いています。近隣の小中学校は徐々に増えてきているので、油断せず、自分の体調管理をしっかりとしてほしいです。



早めの風邪・インフルエンザ予防を心がけよう

鼻呼吸

ホコリや細菌を含んで汚れた空気は、鼻の粘膜や鼻毛がフィルターの役割となり、タンとして外に出し、細菌やウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。また、吸った空気を適度な湿度にするため、喉や肺にとって刺激が少なく、痛めるリスクも減ります。



笑うといかにいっぱい

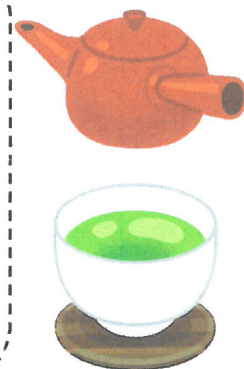
笑うことで、からだに悪影響を及ぼす物質を退治するナチュラルキラー細胞が増えて、免疫力がアップします。また、笑いにはストレスを低下させてリラックスさせるため、脳の働きも活発にします。



カテキンパワー

お茶の苦み・渋み成分はカテキンです。カテキンには殺菌作用や抗ウイルス作用など、様々な作用があります。そのため、お茶によるうがいだけでなく、そのまま飲むことで、風邪やインフルエンザ予防につながります。ちなみにお茶は緑茶だけでなく、紅茶やほうじ茶などでも同じような効果が期待できます。

ただし、ペットボトルのお茶は急須で入れたお茶と同じような効果は期待できません。



つらいかぜの症状・・・どんな意味があるの？

〔発熱〕

ウイルスの活動を抑え
白血球の働きを助ける！



〔くしゃみ・咳・鼻水・たん〕

鼻や喉に入った異物を
外に出す！



〔首・喉の腫れ〕

リンパ球の働きで
ウイルスを攻撃する。



つまり、これらの症状はいずれもからだを守るための「防御反応」なのです。そこで注目したいのは、風邪薬。風邪による症状を緩和してくれる効果がありますが、反面、本来の体の仕組みを押さえてしまう場合もあります。まずは、からだの力を最大限に生かすためにも、十分な栄養・水分補給と休養が必要です。

もうすぐ冬休み



今年の病気は今年のうちに治療しよう！

時間の余裕のある冬休みに、治療が終わっていない病気の治療をして新年を迎えましょう。

朝を制する者は人生を制す。

決まった時刻に起きて朝日を浴び、朝ごはんを食べることで体内時計をリセットします。体内時計を狂わせることなく、3学期を迎えましょう！！

メディア接触時間に注意！

休み中は自分の時間が多くなるので、つい携帯やゲーム、テレビの時間が多くなります。しかし、SNSなどで事件に巻き込まれている中学生の事件もおきています。何がいいか悪いか考え、自分でメディア接触のコントロールができるようにしましょう。

7つの間違いを探そう！



答えは保健室前廊下にあります。