

# 保健だより

2023年 5月1日  
伊佐中学校 保健室

連休が続くこの時期は、生活リズムの乱れや気温差のある天候のため、体調不良を訴える生徒が多くなる時期です。ご家庭でもお子さんの様子を見られて、規則正しい生活への配慮や日常的な声かけ、励ましの言葉をお願いします。

5. 体温(数字のみ) \*

回答を入力してください

6. 体調について (不安なこと)

回答を入力してください

7. 朝ご飯を食べましたか。 \*

食べた

食べてない

「タブレット画面の一部」

昨年度より伊佐中学校では登校後、自分のタブレットで健康観察を行っています。(1年生は準備ができ次第開始します) 学年、氏名、体温、体調、朝食摂取の有無、睡眠時間等振り返るきっかけになっています。

## ★体の基礎をつくる食事

1日3食バランスよく食べましょう。食物繊維やミネラル、発酵食品(ヨーグルト、納豆、チーズ等)を積極的にとるとよいです。



## ★適度な運動 ★体温がアップすると免疫力もアップ

運動をして筋肉を鍛えると体温が上昇するので、免疫力も高まります。体育や部活動等、感染予防に注意しながら、積極的に体を動かすことが大切です。家の手伝いをするのもよいでしょう。



## ★自律神経を正常にする休養・睡眠

寝る直前までのメディア利用を避け、ぐっすり眠って質のよい睡眠で体と心の疲れをとることが大切です。朝はカーテンを開け、太陽の光を浴びるとよいです。(曇りや雨の日でも太陽は十分な光量があるといわれています。)



## ★健康維持の土台となる呼吸

「腹式呼吸」は免疫細胞を活性化することができます。腹部を膨らませるように鼻から息を吸い込み、口からゆっくり吐き出してください。

