



ほけんだより 1月号

が つ ご う

令和4年1月12日

姫路しらさぎ特別支援学校
保健室

新年、あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします。

冬休みが終わり、3学期が始まりました。みなさん、年末年始はどのように過ごしましたか？美味しいものをたくさん食べた人、お年玉をもらって欲しいものを買った人、家でゆっくり過ごした人…。それぞれ楽しく過ごせていたらなによりです。ただし！冬休みでは心も身体も気が緩みやすくなります。そうした生活を少しずつ元に戻していけるよう心掛けて新しい年を楽しみましょう。

2022年の健康目標をたてよう

今年はどうな1年に？

「1年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか？
「計画は早めにしっかりと立てましょう」という意味です。
今年はどうな1年にしたいですか？昨年できなかったこと
（「早く起きられなかった…」「朝ごはんを食べないことが多かった…」など）を振り返り今年はそれができるように
目標を立ててみるといいですね。

今年頑張ってみよう
と思う健康目標をここ
に書いてみよう！

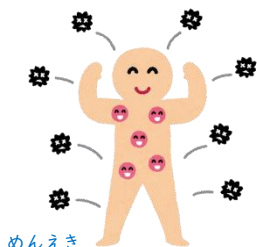
ちなみに…先生は
「毎日7時間半以上睡眠
をとる」を目標にしました。

2022年 健康目標

保護者の皆様へ



本校には新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかかるとう重症化しやすいお子様が多く在籍しています。引き続き、熱がなくても風邪症状など疑わしい症状がある場合には医療機関を受診し、主治医の許可が出てから登校していただきますようお願いいたします。また、ご家族に同様の症状がある場合にも、登校を控えていただくようお願いいたします。ご面倒をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。



めんえき 免疫ってなに？

めんえきりよく たか 免疫力を高めよう！



めんえき さいきん からだ し く めんえきりよく たか びょうき
免疫とは細菌やウイルスから体を守ってくれる仕組みのことで、免疫力が高まると病気にかかりにくくなります。
めんえき ねんまくめんえき しぜんめんえき かくとくめんえき しゅるい やくわり からだ まも
免疫には、粘膜免疫・自然免疫・獲得免疫の3種類があり、それぞれの役割にそって体を守ってくれます。

めんえきりよく たか ほうほう 免疫力を高める方法

① 身体を温める

からだ あたた
身体を温めることで血流が良くなり免疫力が高まるとわれています。
みぢか からだ あたた ほうほう にゅうよく
身近にある身体を温める方法といえば入浴です。シャワーを浴びるだけ
でなく、ゆづね つか い からだ あたた
でなく、湯船につかって疲れを癒やしながら、身体を温めましょう。



② 睡眠を十分にとる

すいみん じゅうぶん
睡眠中、体内では多くの免疫を活性化させる物質が分泌され、身体の
回復を早めようとしてくれます。睡眠時間は人それぞれで異なりますが、ま
ずは6〜7時間ほどを目安に睡眠時間を確保してみましょう。

③ たくさん笑う

わら
笑うことで免疫細胞が増加することがわかっています。気の合う仲間や
かぞく かいわ ばんぐみ たら
家族との会話や、バラエティー番組をみるなど、笑うことを見つけていきま
しょう。



④ 適度な運動をする

ふんていど ちゅうきょうど うんどう
60分程度の中強度な運動をすることで、免疫力が高まると言われてい
ます。反対に、激しい運動を行うと、免疫力が低下して感染リスクが高まる
といわれています。まず60分以内で、早歩きウォーキング、犬の散歩な
ど、中強度な運動を行うことから始めてみましょう。



⑤ ストレスをためない

まんせいてき じりつしんけい めんえきさいぼう はたら てい か
慢性的なストレスは自律神経のバランスを乱し、免疫細胞の働きを低下
させる原因となります。スポーツや趣味で身体を動かしたり、人と話をして
わら
笑ったりするストレス解消法を取り入れるようにしましょう。



めんえきりよく たか ふゆ さむ
免疫力を高めて、冬の寒さや
びょうき ま
病気に負けないようにしましょう！