

ぼけんだより1月

令和6年1月18日
川口市立高等学校
定時制保健室



2024年が始まりましたね。冬休みはしっかり休めましたか？
3学期がスタートし、今年度も残りわずかとなりました。4年次生は次の進路に向けて、1～3年次生は次の学年への準備期間です。ぼけーっとしているとあっという間に時間は過ぎていくので、お休みモードから学校モードに切り替えて、1日1日を大切にがんばっていきましょう。ちなみに今年は、「辰年」です。「龍」は力強さをもっており、権力の象徴ともされている神話上の動物です。「龍」のように力強く、活気あふれる健康な1年にしましょう。



病気にも負けない！免疫維持を心がけて！



免疫、大活躍！
みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。
「免疫」が活躍しています。

① 免疫は私たちの身体に侵入してくるウイルスやばい菌から守ってくれています。私たちが病気にならず、健康で元気に生活ができているのは、実は免疫のおかげなのです。
流行中のインフルエンザやこれからやってくる花粉症にも負けないためには免疫力の維持が大切です。免疫力を維持するためには、まずは生活習慣を整えることです。規則正しい生活は出来ていますか？生活を見直し、ウイルスやばい菌に負けない身体を作りましょう。また、睡眠不足、運動不足、ストレスなども免疫機能を低下させる原因なので、気を付けましょう。

免疫力を維持するための生活習慣

- ① 1日3食 バランスのいい食事を摂る
- ② 適度に運動する
- ③ 睡眠をきちんととる
- ④ ストレスをためないようにする



自然免疫 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ
獲得免疫 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ