

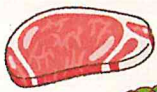
ほけんだより

第9号

令和7年1月9日
杉並区立向陽中学校
校長 齋藤 耕一郎
保健室 信野 真南

2025年が始まりました！今年は巳年です。干支のへびは脱皮を繰り返して成長します。そんな巳年ですので、きっと皆さんも様々な場面で成長を感じられるはずです！でも、冬休み明けで元気が出ない人は無理をしなくて大丈夫です。一步步自分のペースで進んでいきましょう。今年もよろしくお祈りします。

3年生は受験を、1・2年生も校外での行事を控えていますね。感染症を予防して元気に当日を迎えましょう！



❄️。冬に大切な❄️

えいよう



寒い冬は、感染症にかかってしまったり、冷えてお腹を痛くしてしまったりなど、体調不良を起こしやすいです…。しかし、受験や学校行事などは、健康的に万全な状態で迎えたいですね。そこで、冬に必要な栄養素をご紹介します。栄養をたっぷり摂って、元気に冬を乗り越えよう！

ビタミンB群

ビタミンB群は体を温めるために必要。ビタミンB群が不足すると、疲労やむくみ、集中力低下などを感じやすくなる。

< ビタミンB群が多く含まれる食材 >

豚肉、レバー、うなぎ、アサリ、マグロ、サバ、きのこ類、大豆製品 など

ビタミンC

体内に入った異物(かぜのウイルスなど)を解毒する作用があり、冬は特に、意識してとりたい栄養素の一つ。

< ビタミンCが多く含まれる食材 >

パプリカ、ブロッコリー、芽キャベツ、ゆず、キウイ、レモン など

マグネシウム

寒さで硬くなった筋肉や血管を、やわらかく元に戻す働きがある。

< マグネシウムが多く含まれる食材 >

大豆製品、ごま、アーモンド、海藻類、干しエビ、ほうれん草 など

鉄分

冬場は特に、不足しやすくなる鉄分。鉄分は赤血球のもととなり、血行不良を防ぐ効果がある。

< 鉄分が多く含まれる食材 >

レバー、牛肉、アサリ、カツオ、マグロ、イワシ、卵、小松菜、ほうれん草 など

これらの栄養素に加えて、

【 身体を冷やさないこと 】 【 休養をとること 】 【 ストレスをためないこと 】

も冬の健康において、とっても大切です！



よい生活習慣で 免疫力UP!!!

【 睡眠 】

免疫機能を正常に保つために、質の良い睡眠は不可欠！
中学生に必要な睡眠時間は8～9時間といわれています。遅くまで活動しようとせず、心身の健康を優先しましょう。

【 運動 】

運動をすると、体温が上がるため、免疫細胞が活性化！
免疫力アップには、じんわり汗をかく程度の有酸素運動がおすすめ！下半身の筋トレも効果的です★しかし、過度な筋トレは逆効果になるため注意！

【 笑顔 】

笑っていると“ナチュラルキラー細胞”という、ウイルスと戦う細胞が活性化されます！
友達と話したり、お笑い番組を見たり、推し活したり…
笑顔になれる時間も大切にしてくださいね(〇)

表面の「栄養」についても、あわせて参考にしてみてください！

免疫力を高めて、流行中のインフルエンザやコロナウイルスに負けない身体づくりをしよう★

「保健室からのメッセージ」😊

皆さんは新年にどんな目標をたてましたか？皆さんの目標や願いが叶い、健やかに毎日が過ごせるように応援しています。

私の2025年の目標は「周りの人たちに感謝をして、優しく関わること」
「健康に毎日を過ごすこと」です！当たり前のことですが、家族や友だち、そして自分自身のこともしっかり大切に|年にしましょう😊

保護者のみなさま

日頃より学校保健活動にご協力をいただき、まことにありがとうございます。本年も生徒の皆さんが心身ともに健やかに過ごせるように、学校保健活動を行ってまいります。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

3学期には受験や宿泊行事が控えておりますので、感染症など十分に気を付けたいと思います。また、2年生については体育の授業で持久走を行います。朝食欠食や睡眠不足の状態だと、持久走後に体調不良を引き起こしやすくなります。ご家庭でもご配慮いただきますようお願いいたします。

● 登校許可意見書について

冬休み中に学校感染症にり患した際は、登校許可意見書の提出は必要ありません。3学期の始業式以降に学校感染症にり患し、欠席される際は登校許可意見書の提出が必要になりますので、ご連絡ください。