しけんだより 3月

3月は1年の締めくくりの月です。この 1年間をふり返って、どんなことを思いますか？みなさん、体が大きくなっただけではなく、心もそれぞれのペースで成長したと思います。

春休みが明けたら新しい学年になりますね。3月も元気に過ごし、気持ちよく新しい学年を迎えましょう。

春休みの間に準備をしよう

体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4 リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。

Step 3 身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。

Step 2 持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありませんか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。

Step 1 受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。

クイズに答えて 免疫力をアップ!!

免疫力とは、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力のことです。毎日の過ごし方で、免疫力が上がったり下がったりします。

Q. 免疫力をアップするのはどっち？

食事

Ⓐ ほとんど野菜中心で、肉は食べない
Ⓑ 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力も上がります。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜や、きのこ類もおすすめです。どの栄養も免疫力を上げる働きがあります。

答えは B

睡眠

Ⓐ 毎日、早寝早起き
Ⓑ 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。風邪をひくと眠たくなるという経験はありませんか？それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。

答えは A

運動

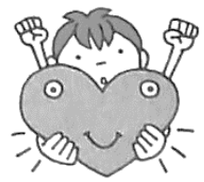
Ⓐ 疲れると体に良くないのでしない
Ⓑ 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。

答えは B

ストレス

Ⓐ ストレスになるくらい健康に気をつけている
Ⓑ 適当にストレスを解消している



強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。

答えは B