



令和6年11月13日  
調布市立第四中学校  
保健室

朝晩の冷え込みも続き、だんだんと冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。どんな風邪にも負けないようにするには、“免疫力を高めること”が大切です。今年の冬は、免疫力を意識して生活をしてみましょう。

### 「免疫力 UP」のためにできること

免疫力を高めるためには、健康的な生活が1番大切です。体温が上がると、免疫力が高まりウィルスを倒しやすくなります。ポイントは「首・手首・足首」を温めることです。また体内の水分が減ると白血球の動きが悪くなるので、こまめな水分補給も忘れずに。日々の生活の積み重ねが、免疫力 UP に繋がります。

| 生活リズムを整えよう                                                                                                                                        | 食事はバランスを意識                                                                                                                                                      | からだをいっぱい動かそう                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>毎日の規則正しい生活は続けることが大切。睡眠・食事は、健康な生活のための一歩!! ゆっくり体を休めましょう。</p>  | <p>栄養のバランスは重要です。さつまいもや蓮根など季節の食材を取り入れてもいいですね。納豆やお味噌汁など、腸内環境を整える食材も GOOD。</p>  | <p>適度な運動を続けることは風邪予防に効果的です。なかなか外出できない受験生には、宅トレもおすすめです。自宅の限られたスペースでも運動はできますよ。</p>  |

### 保護者の皆様へ

いつも学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。10月は発熱・咳・のどの痛み等の欠席が多くみられましたが、11月は風邪症状による欠席は落ち着いています。また、2学期は寝不足による来室者も少なくなりました。ご家庭での声掛けのご協力のおかげだと思います。風邪症状がみられた時も早めの受診を心掛けてくださり、ありがとうございます。これから寒くなると、風邪が流行りやすくなりますので、引き続きご家庭でも様子をみていただけたら幸いです。



# 背中が曲がっていませんか？

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで  
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ  
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁  
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く  
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。  
友だちと確認しあってみてね。



## 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと  
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの  
体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に  
力が入りやすくなっ  
て、肩こりや腰痛な  
どの体の不調が起こ  
りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正  
常に働かなくなることも  
あります。内臓の機能が  
低下すると、消化吸収が  
うまくできなくなって太  
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな  
り、酸素が体に行き渡  
りにくくなります。酸  
素が減ると血流が悪く  
なり、疲労物質がたま  
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素  
が行き渡らず、脳の活  
動が低下します。また、  
疲れた状態が続きやす  
いので集中力が低下し  
ます。

