

ほけんだより

1月号
金山町立金山中学校
文責 鈴木綾子

新学期が始まりました。

みなさんはどのような冬休みを過ごしたでしょうか。

今年の目標は立てましたか？

1月は学校行事がたくさんあるので、体調を崩さないよう
体調管理に気をつけましょう。

今月の保健目標

感染症を予防しよう



免疫力を高めましょう

免疫とは、病原体が体内に侵入したとき、病原体から体を守って戦うからだの中のシステムのことです。免疫力が高ければ、病原菌が体内に入ったとしても、病気の発症を抑えることができます。

免疫力は生活習慣を改善することによって高めることができます。規則正しい生活を心がけ、栄養バランスの整った食事をとるなど、今日から少しずつ、“**感染症に強い体**”をつくっていきましょう。

そしてもう1つ…

笑うことで免疫力アップが期待できます。

笑うと免疫力がアップする！その理由とは…

1. ナチュラルキラー細胞を活性化する
2. 血行が良くなる
3. 自律神経のバランスが整う
4. 筋力がアップする



作り笑いでも
免疫力は高まるよ！

一度やってみよう！
ワハハハ(^o^)

～ 3学期も「身だしなみチェック」を行います ～

ハンカチ所持率～2学期結果～

	9月	10月	11月	12月
1年生	100%	100%	100%	100%
2年生	83,3%	77,7%	100%	33,3%
3年生	86,7%	80%	93,3%	86,7%

毎日ハンカチを持つことを
習慣にして、100%を
目指しましょう♪

1年生ブラボー 🎉

