



12月となり、今年もあと少しとなりました。みなさんの1年間はどうのよう
年になったでしょうか。新型コロナウイルス感染症の対策をみなさんがしっ
かり行っていたおかげで2年生は修学旅行、1・3年生は遠足に行くことがで
きました。冬の季節は空気が乾燥し、ウイルスが活発になります。これから
もウイルスから体を守りながら、健康に過ごしていきましょう。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健委員さんに作成をお願いしており
ます。今回は免疫力と睡眠についてです。十分な睡眠をとり、免疫力をあげ
て、かぜやインフルエンザに備えておきましょう。

マスクの中は乾燥しています！適度な水分補給を！

簡単！
エコ！
3つの
潤い
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。
そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や
濡れたタオルを干す



水分をよく含んだ
洗濯物を部屋の中に干しましょう。
バスタオルのような大きいものな
ら、さらに効果があります。

お湯を入れた
うつわを置く



机の上や枕元な
どにお湯を入れたうつわを
置くのがオススメ。ただし
こぼさないように注意を！

霧吹きを
使う



精油を少し混
ぜた水を作り、霧吹きで空
中に振りかければ、安眠と
保湿のダブル効果が！



かせい！インフルエンザの予防に備えて 免疫力 を高めておこう！



1. 侵入させない (粘膜免疫)

1 体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目、口、鼻、腸の粘膜がブロック。

腸内環境をよくするために善玉菌を増やそう。

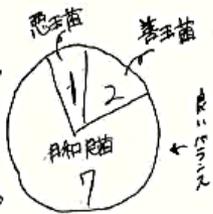
1 ヨーグルト、チーズ、大豆、納豆、キムチ、漬物、発酵食品。

③ 免疫力が下がる ④ 普段はかからない、悪化するもの...

2. せつつける (全身免疫)

1 免疫細胞たちが全身を回ってウイルスを捕まえて攻撃します。

免疫力を高めよう!!



1 バランスよく食べよう!

特に、ビタミンB1、
ビタミンミネラルは
免疫細胞を産生し、
活動を活性化させる。

2 体温を36度以上に保とう!

平熱が36度より低いと
血流が悪くなり、
免疫力が下がると言われている。



3 ストレスを軽減しよう!

ストレスが続き自律神経のバランスが
乱れると、免疫力が下がると言われている。



善玉菌

冬は乾燥、に
気がつくぞ。

- 眠れない方が多い -
〜 3つ〜
快眠のコツ〜

★ 最近、眠れていませんか? ★
こんなことはありませんか?

① 寝つきが悪い
② 夜中に何度も目が覚める
③ 一度起きるとなかなか寝てくれない
④ 早起が目が差れる
⑤ 睡眠時間のわりには熟睡感が感じられない

- 1 寝る直前の時間を一晩毎日、同じ時刻に寝る習慣を!
- 2 睡眠時間は20分おきで寝る時間には個人差がある! 無理に目標を定めなくて大丈夫!
- 3 太陽の光を浴びる
早起に太陽に浴びると自然と夜に眠れる!
- 4 適度な運動を
ほどほどに汗をかくのが心地よい眠りにつながる!
- 5 食事のストレス解消法
好きな音楽を聴いたり、お風呂に入ったり、気分転換しよう!

睡眠のコツを
試してみよう!

長期間から「不眠症」かも?
眠れない夜が1ヶ月以上続いたら要注意。
日中に不眠が出ているなら「不眠症」かも...

7 眠れない夜は室温を20℃前後に保ち、湿度を40〜70%に保ち、お気に入りの寝具を使おう!

↓ 原因は?
ストレス、体の病、薬の副作用など
↓ どうすればいいの?
原因に応じて対処が必要なので、
保健室や専門医に相談を

寝たけれど快くないの?
寝たけれど寝たあとに、夜更かしや少ない睡眠時間下元気がよくなるわけではない!
「睡眠」は「休む」ことではない
早起する習慣をつけることで
眠る時間も不足なく
起床時間も毎日同じにしよう!!