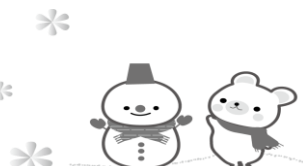


保健室



ほけんもくひょう
1月の保健目標

かんせんしょう ま
感染症に負けないよう
めんえきりょく たか
免疫力を高めよう！

[illegible]

『トイレのかみさまの神様』



トイレの神様はいつでもみなさんを見て
います。これからも七小トイレを大切に
使ってくださいね。

トイレ掃除ポイント表

令和4年度 おうら 邑楽・ たてばやしがっこうほけんかい 館林学校保健会

おうら たてばやしがつこうほけんかい
日産 館山 岩田 保健会

ばちりょうりつ

がっきゅう しょうじょう
常規・常規

おく

は

1年1組

写真

6年1組

写真

めんえきりょく たいせつ

3学期始業式後の保健指導について、今回は「免疫力を高めよう！」

というテーマで行いました。免疫力アップのための 4 つのポイントについて説明しました。

…「^{からだ}体を^{うご}動かすこと」と「^{やす}しっかり休むこと」で^{からだ}体にリズムをつけることが

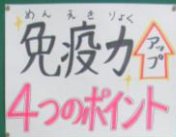
...お風呂^{ふろ}早^{はや}にゆつゝお湯^ゆかきま^まし、よう(40℃のお湯^ゆに10分〜15分湯^ゆかる

…『パワーポーズ』でストレスを吹っ飛ばしましょう！！

…タンパク質→免疫細胞の主成分 免疫細胞は寿命が短いので常に作り

ビタミンA・C・E → 抗酸化作用で若々しく、体も元気でいられます。

発酵食品・食物繊維・・・体内の免疫細胞の60～70%が腸に存在。腸内



①適度な「運動」と「休養」のバランス

②からだを温めること 

③ ストレスを減らすと

④ 免疫カアップの食事法 

たんはく質

ビタミンA₁

発酵食品