

新緑がまぶしい季節になってきました。体の調子はどうですか？
運動不足ではないですか？気温も高い日や低い日もあり落ち着きま
せんが衣服の調節をして体調を崩さないように気を付けましょう。



病気にかららないために… 免疫力を高めておこう!!

ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫



体の中に入ろうとするウイルスや細胞を、
目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追
い出します。特に大腸は多くのウイルスや
細菌をブロックしています。

腸の調子をよくして、
免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌
が住んでいます。1,000種類以上
といわれる腸内には善玉、悪玉、日和
見がいて、このバランスがよいと腸
は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



善玉菌 …免疫力をアップする

日和見菌 …善玉菌が多いと
おとなしく、悪玉菌
が増えと一緒に
悪さをする

悪玉菌 …免疫力をダウン
させる

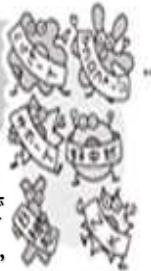
腸内環境をよくするために
善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌
を含むものを食べよう
●ヨーグルト、チーズ
みそ、納豆、キムチ
など



乳酸菌のえさにな
る食物繊維や
オリゴ糖を含む
ものを食べよう

ウイルスや細菌を / やっつける 全身免疫



粘膜の免疫を突破して体の中にウイルス
や細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番で
す。免疫細胞達が全身を回って敵を捕まえ、
攻撃します。

免疫細胞を元気にして
免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球
達の仲間です。白血球達の働き
を活発にするためのポイント
は？

バランスよく
食べよう



特にタンパク質や
ビタミン、ミネラル
は免疫細胞を産生
し、活動を活性化し
ます。

平熱を
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
ます。

ストレスを
発散しよう



ストレスが続き自
律神経のバランス
が乱れると、免疫
力が下がるとわれ
ています。

また、よく笑うと副交感神経が働き、免疫をつ
かさどる細胞が活性化され、免疫が高められるそ
うです。たとえ作り笑いでも同じような効果がみ
られるそうです。

*臨時休校などの環境の変化で疲れていると思い
ますが笑顔で1日を過ごしてみましょう。

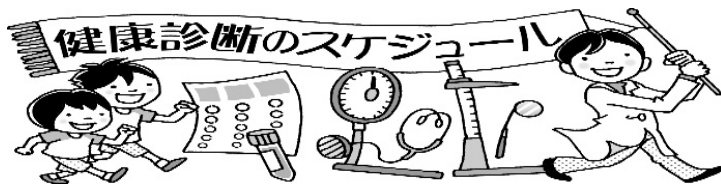
生徒の皆さん、保護者の方へ

毎日の検温と健康観察を忘れずにお願いいたします。朝のあいさつと一緒に
「今日の調子はどう？」と聞いてください。生徒の皆さんも調子が悪い時は、
お家の人に必ず伝えてください。

毎日元気に過ごせるよう規則正しい生活を心がけてください。



裏面も見てください!!



健康診断では前日や当日の朝に準備しておいてほしい検診があります。日程を確認して検診を受けよう！
各検診前にお知らせを通知します。よく読んでいただき検診に臨んでください。

月 日 (曜日)	時 間	項 目	対 象 学 年	場 所
6月1日(月)	1, 2校時	身体計測	3学 年	武道場,体育館,木工室,金工室
	3, 4校時	身体計測	1学 年	武道場,体育館,木工室,金工室
6月2日(火)	3, 4校時	身体計測	2学 年	武道場, 体育館
6月18日(木)	8:45~	耳鼻科検診	全 学 年	保健室
6月25日(木)	8:45~	歯科検診	全学年	特別活動室
7月16日(木)	13:30~	眼科検診	全 学 年	保健室
9月16日(水)	13:30~	内科検診	1学年	男子:特別活動室, 女子:保健室
9月16日(水)	13:30~	内科検診	2学年, 前回欠席者	男子:特別活動室, 女子:保健室
9月23日(水)	13:30~	内科検診	3学年, 前回欠席者	男子:特別活動室, 女子:保健室
月 日 ()	8:45~	レントゲン検査	1学年	レントゲン車(保健室前)
月 日 ()	1校時前まで	尿検査	全学年	集まり次第, 保健室へ
月 日 ()		心臓検診(一次)	1学年	特別活動室

*日程が決まっていない検診については後日、お知らせいたします。

*耳鼻科検診前までに必ず**頭おおい(小学校で使っていたものやバンダナ)**を忘れずに用意してください。検診時をスムーズに行うために必要です。よろしくお願いいたします。

●学校医・学校歯科医・

学校薬剤師一覧●

お世話になる先生方を紹介します！

内 科	齊藤内科クリニック 齊藤 達也 先生 TEL 028-667-8833
	平野医院 平野 良郎 先生 TEL 028-667-8778
眼 科	福島眼科医院 福島 一哉 先生 TEL 028-660-6115
耳鼻科	耳鼻咽喉科すがわらクリニック 菅原 公明 先生 TEL 028-633-8800
歯 科	印出井歯科医院 印出井 敏英 先生 TEL 028-624-5861
	廣中歯科医院 廣中 俊賢 先生 TEL 028-638-8148
薬剤師	セサミ薬局泉町店 山本 智久 先生 TEL 028-627-1428

5月の花を咲かせるのは?

こんな英語のことわざを知っていますか?

【April showers bring May flowers.】

(4月の雨が5月の花を咲かせる)



「つらいことがあっても、きっと後でいいことがあるよ」と教えてくれる言葉です。日本でいう「苦あれば楽あり」。

こんな表現もあります。

【Take the bad with the good.】

(いいことも悪いことも受け入れなさい)

「楽あれば苦あり」「毎日いいことばかりあるわけじゃない」という意味ですね。

今のあなたには、どちらの言葉が響きますか？ 嫌なことがあった日は、声に出して言ってみるのいいかもしれませんね。

