

# げんきっ子1がつ

令和6年1月9日  
江田島市立三高小学校

## スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ! ①

#### 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ! ②

#### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ! ③

#### 運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

## 健康目標を立てよう

昨年は風邪などの病気やケガをしませんでしたが、1年間、健康に過ごせたか振り返って、新しい1年を元気に過ごすための、新年の健康目標を立ててみましょう。

2024年 健康目標

## インフルエンザ

### 風邪の違いは?



|       | インフルエンザ                       | かぜ風邪              |
|-------|-------------------------------|-------------------|
| 発熱    | 高熱 (38℃以上)                    | 通常は微熱 (37~38℃)    |
| 主な症状  | せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など | せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など |
| 症状の進行 | 急激                            | ゆっくり              |

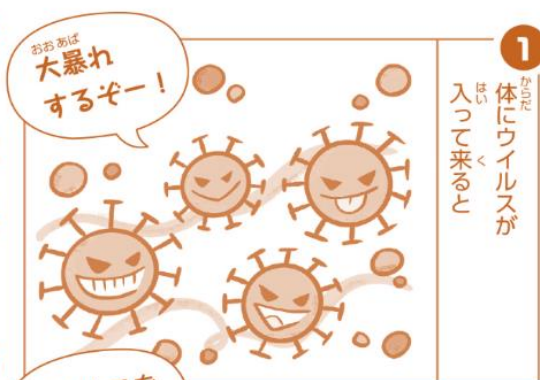
### 自分でできる予防法



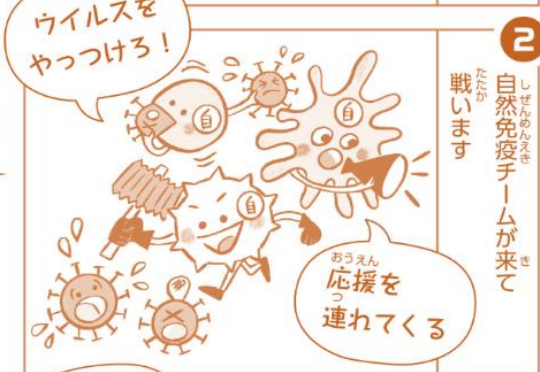
規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしやすい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れず。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

## 免疫、大活躍!

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。



1 体にウイルスが入ってくる



2 自然免疫チームが来て戦います



3 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います



4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

記録したからまた来ても大丈夫だ!

### 自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

### 獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

## 猫背になっていませんか?

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

### 猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。