

ほけんだより 2月

むつ養護学校

養護教諭

R4. 2. 22

NO. 8

食

大皿のとりわけは控え
もういっしょ食べたくても
休憩し、お腹の加減
を考えたり、自分のペリカを

腹八分目

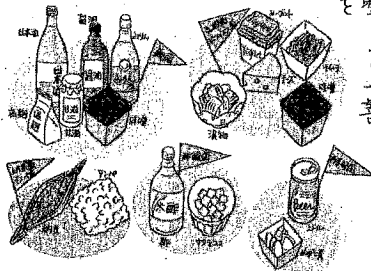
ポイント

腹八分目に、
善玉菌(発酵食品など)や喜玉菌が増える
もの(食べ物)をバランスよく食べる

満腹状態は、免疫細胞がお休みモード
なり、免疫力は低くなります。
病気になる、食欲がおちるのは、免疫
細胞が働きモードになるため、自然治
癒力の姿なのです。

だからこそ、免疫細胞が働きモードになるよう、腹八分目に
間食は適度に、空腹の時間をつくりましょう。また、腸内環境

を整えるためには、善玉菌の割合
を増やすことが必要です。
善玉菌が含まれる発酵食品や喜
玉菌を増やす野菜類、果物、
豆類を意識して食べましょう。



心

ポイント

ありのままの自分を愛し、レジリエンスを高め、
ストレスと上手につきあう

そのままのあなたがステキ。にかつかれた時は、自分の心の声をきいてみましょう。

寝る直前15分は、最も記憶に残ります。一日のたのしさを、幸せなことをもうふりかえってみましょう。



免疫細胞の70%は、
腸にいます。腸内環境が整うと
アレルギー症状も軽快します。
腸内環境が整って、
うんちが教えてくれます。

【免疫力高めうんち】

バナナ

においがきつくはない。

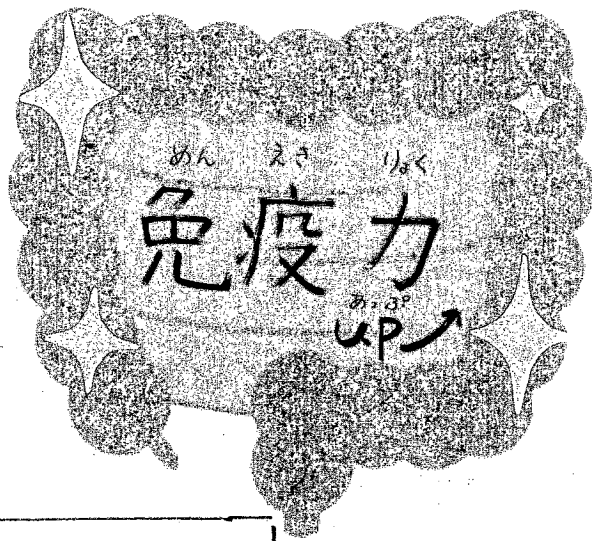
腸内環境を整える
免疫力を高める

腸にいます。腸内環境が整うと
アレルギー症状も軽快します。
腸内環境が整って、
うんちが教えてくれます。

スルッと出る

スッキリ感がある

※回数はお人により異なります。

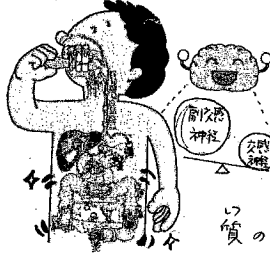


眠

ポイント

生活リズムを整えて、質の良い睡眠を

質の良い睡眠は、副交感神経を活性化させて、胃腸の
働きを促します。すると、
うんち作りもスムーズに
なり、腸内環境が整い、
免疫力が高まります。
質の良い睡眠＝スッキリ起きること。
そのためにも、生活リズムが必要です。



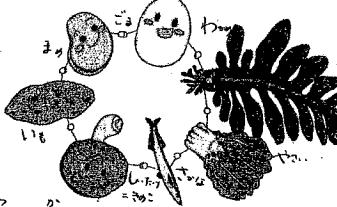
朝567 → 昼 → 夕 18192021 ~



朝日とあびて
メラニンを作る
筋力アップ
はよくわかる
レジリエンスを
ストレスと上手に
つなぐ
夕食は、
早めに
軽めに
体を温めて
入眠しやすく
三竹博士の
日記をつける
○○○おひき
・天気・体温に
→ 日常の幸せに気づく
詳しくは左のページ

このほかにも、体を温める(平熱を上げる)ことも大切です。
体が温かい＝血液の巡りが良いと、酸素と栄養が体の隅々まで
細胞に十分行きわたったり、免疫細胞は元気に働きます。

体を温めるためには、まごはやさしい食べものを食べたり、
衣類を工夫したり、
たとえば、天然素材のもの
とくに下半身を温める
温浴することで温めます。



できることを少しずつ続けることで、体質は変わります。