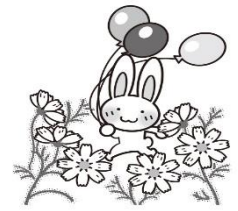


ほけんだより 11月

2019.11.7 発行
睦合中学校保健室

木の葉が美しく色づき始め、秋の深まりを感じさせます。晴れた日はとても気持ち
がよく、昼休みには、外で過ごす生徒も増えました。11月8日は立冬で、暦の上
では冬が始まります。本格的な冬が来る前に、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸
炎など冬に流行する病気の流行に備えて、免疫力をあげていきたいですね。



厚生委員会 「歯みがき強化週間」 11/11(月)~15日(金)昼休み

皆さんは、8020運動という言葉をご存知ですか？これは、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした運動のことです。1989年に8020運動が始まって、当初の達成者は7%程度だったのが、現在の達成者は50%を超えているそうです。健康な生活を送るために、歯は欠かせない、大切なものであるということが、たくさんの人に認識されるようになったことの表れですね。さて、厚生委員会でも「歯みがき強化週間」を行いますので、歯みがきセットを忘れずに持ってきてましょう。そして、これからもずっと「いい歯」でいられるように、毎食後の歯みがきはもちろんのこと、自分の歯や歯ぐきの健康を保つ習慣を身につけましょう！

「NO！歩き歯みがき」
歩きながらの歯みがきは危険なので絶対にしないようにしましょう。

寒くてもこまめに換気を！

多くの方が過ごす教室で、換気をせずに長時間過ごすと、教室内の二酸化炭素が多くなり、眠気を感じたり、頭痛・めまい・吐き気などの症状も出てきます。また、インフルエンザ等が流行してくると、換気をしないことで室内にただよっているウイルス量も多くなり感染の危険が高まります。

寒くても、休み時間には窓を開け、新鮮な空気の中で爽やかに過ごしましょう。



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。免疫細胞たち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の仲間たちです。白血球たち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



とくにたんぱく質やビタミン、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ます。

ストレスを 発散しよう



ストレスが続くと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ます。

Q. なぜ低体温だと免疫力が下がるの？

体温が下がると血流が悪くなり、血流によって体をめぐり、細菌やウイルスをやっつける白血球の機能が落ちてしまい、免疫力が下がります。適度な運動や、バランスの良い食事
で体の中から温めましょう。

