



ほけんだより

三郷市立北中学校
保健室
平成 28 年 11 月 8 日

昨日、11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。以前よりこの寒暖差が大きくなっているそうです。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。睡眠・食事・運動・入浴に注意し、体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。



感染症の季節に備えて免疫力を高めよう！

睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎでバランスが崩れ、免疫力が下がります。



免疫力を上げるには、やっぱり早寝早起が大切です！

食事

- ・免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかり取ろう。
- ・ビタミン、ミネラル豊富な野菜もたっぷり⇒免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます。
- ・発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに⇒免疫細胞が集まる腸の環境を整えます。



入浴

一日の終わりには38℃～40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。



熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。ぬるめのお湯でリラックス！

運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。



持久走やサッカーは、おすすめの運動です。

11月8日は
いい歯
の日

だ液がたくさん出る

- ①むし歯を予防
- ②がんなどの病気を予防
- ③消化・吸収をよくする

7
つの
かむ
うさぎの
うさぎの



脳を刺激

- ④肥満を予防
- ⑤学習力アップ

口の周りの筋力アップ

- ⑥表情が豊かに
- ⑦くいしばる力アップで運動能力アップ

よく **かむ**

ための **☆言葉**



- ①意識して噛んでみよう

1口30回

- ②いつもより大きくカット

食材を噛みごたえのある大きさに

- ③早食いは、NG

- ④飲み物で流し込まない

- ⑤一口を少なめに



みんなで歯っぴー

むし歯治療100%を目指そう！

北 中

彦成小

幸房小

早稲田小



歯っぴーまで
あと 45 人



歯っぴーまで
あと 59 人



歯っぴーまで
あと 58 人



歯っぴーまで
あと 63 人



人によって違いがありますが、予防接種を受けてから効果が出るまでは2週間程度かかり、約5ヶ月間効果が続くと言われています。今年はすでに昨年の4.6倍の患者が出ています。大流行が懸念されますので、早めの接種を心がけましょう。



予防接種は12月初めまでには受けましょう。