



ほけんだより

三郷市立北中学校
保健室
平成 27 年 11 月 4 日

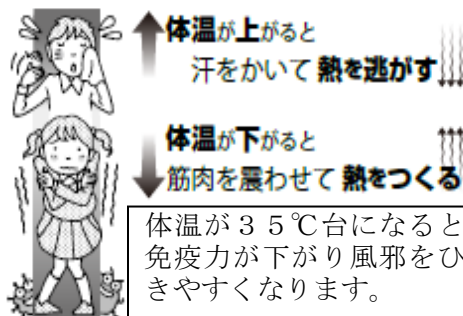
まるで春のように暖かな“小春日和”にホッとしたかと思うと、朝晩は気温が下がり、寒暖の差で体調を崩しがちです。からだに寒さに慣れていないせいもあります。11月8日は立冬。冬はそこまで来ています。寒さに負けないからだの準備を始めましょう。



冬に備えて体温をキープしよう！

低体温ではありませんか？

人間は普段 36～37℃くらいの体温を保つようになっています。



朝食を食べよう！

■体温の上昇・保温

食事をすることによって、体温が上がります。からだを温めることにより免疫細胞（NK細胞）の働きが活発になります。朝食をしっかりと食べからだを温めよう。

■からだを温める食べ物

土の中にできるもの
冬が旬のもの
赤・黒・橙色のもの



体を動かそう！

■血流が良くなる

適度な運動は、血液の流れを良くし体温を上昇させます。



■ストレス解消



気分がすっきりし、免疫力を低下させるストレスがなくなります。

湯船にゆっくりつかろう！

■免疫細胞が活性化

湯船につかると、血液の流れが良くなり体温が上昇するのはもちろんですが、血液の中には免疫機能を持つ白血球がいます。白血球は血流にのってからだを巡り細菌やウィルスなどをやっつけています。

体温を上げて、免疫力アップ！

健康に関する標語

保健委員会では、食事と健康に関する標語を作りました。これらのことに気をつけて生活をしましょう。

食べ過ぎは あなたの体 壊すもと

三年四組 田中 龍

一日を 元気にスタート 朝ご飯

三年三組 宇野竜治

バランスよく 毎日食べよう 旬野菜

二年五組 越塚れみ

朝ご飯 毎日食べて フルパワー

二年二組 長野倫果

朝ご飯 おいしく食べて 元気な生活

一年五組 渡邊彩希

夕食は 家族そろって いただきます！

一年二組 榎本雪来

小中連携 4校合同

みんなで歯っぴー



むし歯治療は進んでいますか？治療完了後は報告書の提出を忘れずをお願いします。

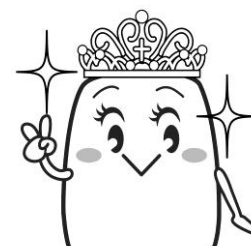
むし歯治療100%を目指そう！

北 中

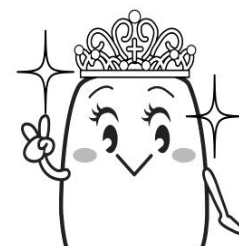
彦成小

幸房小

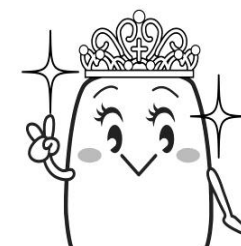
早稲田小



歯っぴーまで
あと37人



歯っぴーまで
あと46人



歯っぴーまで
あと36人



歯っぴーまで
あと72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されています。例年であれば12月頃からインフルエンザが始め、翌年の1月以降に急増します。



予防接種は12月初めまでには受けましょう。