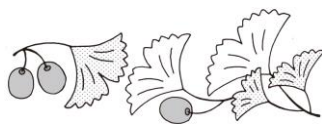


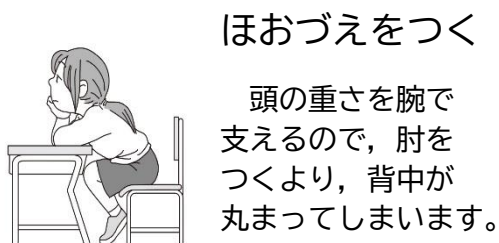
# 保健だより



令和3年11月11日  
京都市立洛西中学校  
保健室 No. 10

だんだんと日が短くなって、朝夕の寒さが厳しくなってきました。本格的な冬が来る前に、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症に備えて、免疫力を高めておきましょう。

## こんな姿勢していませんか？



### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまいます。



### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます。



### 背中が丸い

重い頭が前に出てしまい、肩こりや腰痛を引き起こします。



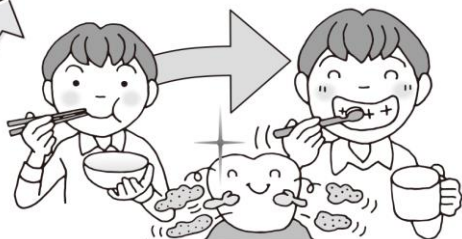
◎肘・膝・腰が90度になっている

◎床に両方の足の裏をつける

## 今日からできる！ 歯に『いいこと習慣』

いいこと  
習慣  
01

### 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げます。

いいこと  
習慣  
02

### ストップ! おやつのだらだら食べ



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

### ひと口30回、もぐもぐしよう



よく噛むとたくさんでるのが唾液です。歯を溶かす酸むし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

### 年に1~2回はプロの目でチェック



むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

# 免疫力を高めておこう！

## ウイルスや細菌を 侵入させない ～粘膜免疫～

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロックして、体の外に追い出します。

特に大腸は、多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸の調子をよくして、  
免疫力を高めよう

腸には、100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内環境を  
よくするために  
善玉菌を増やそう！

善玉菌の代表、乳酸菌  
を含むものを食べよう！  
●ヨーグルト チーズ  
みそ 納豆 キムチ  
など



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう！

## 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とは？



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。



とにかくタンパク質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。



ストレスが続き、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。

### 自分の体調、毎朝CHECK!



毎日、体温を測り、登校時は、必ず「健康観察票」を持って来ましょう。少しでも発熱等の風邪症状や体調不良がある時は、必ず登校を控えて、家庭で休養してください。

登校後に体調が悪くなった場合は、早退し自宅で静養してもらいます。

保健だよりのカラー版は、洛西中学校ホームページの「配布文書一覧」に掲載していますので、ご覧ください。

<参考文献> 健康教室 株式会社 東山書房、健 株式会社 日本学校研修社