

# ほげんだまつり

R6. 11. 5  
石橋中学校 保健室

みなさん、合唱コンクールや輝石祭、県新人大会に実力テストと本当にお疲れ様でした。一人一人が色々な場面で努力し、仲間と協力しながら頑張っている姿がとても素敵でした。感動をありがとうございました。

さて、最近は朝晩の冷え込みが増して、いよいよ季節が秋から冬に近づいてきました。1日の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい季節です。栄養と休養を十分にとり、かぜに負けない体づくりをしましょう。



6月の「歯と口の健康週間」はよく知られていますが、年にもう一度、歯や口の健康について考えるために、11月8日「いい歯の日」が作られました。むし歯や歯肉炎は、ていねいな歯みがきで予防することができます。この機会に歯・口の健康について考えてみましょう。

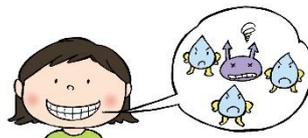
## めざせ！8020



～80歳まで20本以上の自分の歯を保つために意識して続けよう。歯の健康週間～



1本1本の歯を意識しながら、ていねいにみがきましょう。鏡を見ながらみがくとよいですね。



よく噛むことで唾液がしっかり出て、むし歯予防に効果があります。一口30回が目安です。



歯と歯の間など細かい所は、フロスや歯間ブラシを上手に活用しましょう。



治療だけでなく、定期的に検診に歯科医院に行くこともお勧めです。

## スポーツ選手の歯はきれい？！



スポーツ選手を見て、「歯がきれい」と思ったことはありませんか？スポーツをする上で、歯はとても大切です。むし歯などで歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、よいパフォーマンスができなくなってしまいます。十分な力が発揮できるように、日頃から歯を大切にしましょう。

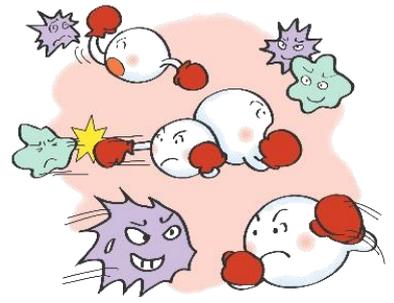
### 歯をしっかり食べればどんな効果があるの？

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



# 免疫力を高めよう！

「免疫力」とは、「体に侵入した細菌・ウイルスなどの病原菌を追い出して、体を守ろうとする力」のことで、わたしたちの健康を支える大切なものです。免疫力を高め、感染症シーズンを乗り切りましょう



## 💡免疫力を高めるためには？

免疫力を高めるためにみんなが手軽にできることがあります。それは**生活習慣を整えること**です。免疫力を高め、元気でいるために生活習慣を整えましょう。

### ① バランスのよい食事をしよう

基本は1日3回、栄養バランスの取れた食事を摂ることが大切です。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。また、免疫細胞の約70%が腸に存在すると言われています。発酵食品や食物繊維を上手に摂取し、腸内環境を整えましょう。



### ② 適度な運動をしよう

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行が良くなるので免疫力がアップします。家のお手伝いやウォーキングなど、無理をせず自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れましょう。



### ③ 睡眠をしっかりとう

睡眠中は副交感神経が優位になり、心も体も緊張状態から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。眠ることで疲れもリセットされ、自律神経のバランスがとれます。早寝・早起きを基本とした良質な睡眠を心がけましょう。



### ④ ゆっくりお風呂に入ろう

ゆっくり入浴をすることで、体の芯から温め、体温が上がって免疫力がアップします。また、1日の疲れがとれ、心もリフレッシュできます。38~40℃ぐらいのお湯に、20~30分ゆっくり浸かるとよいでしょう。



### ⑤ よく笑おう

笑うと免疫細胞が活性化すると言われています。笑うことで血行がよくなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果があります



保護者の方へ

朝晩の寒暖差も大きくなり、体調を崩している生徒が増えています。全国的にも手足口病やマイコプラズマ肺炎の患者が増えているそうです。手洗い・うがいを基本とした感染症予防をご家庭で徹底していただけるよう、よろしくお願いいたします。なお、感染症の診断を受けましたら学校までお知らせください。