

ほけんだより

令和元年12月23日 尼崎市立小田中学校 保健室



カゼ・インフルエンザの流行に備えて



免疫力を高めておこう

12月に入って尼崎市内でもインフルエンザの流行が始まり、すでに学級閉鎖が出ている小中学校もあります。小田中学校でもインフルエンザにかかった人が出ています。感染が広がる前に免疫力を上げておきたいですね。

ウイルスや細菌を

やっつける

全身免疫



体の中に入ろうとするウイルスや細菌は、目・鼻・口・腸の粘膜でブロックされ、体の外に追い出されます。しかし、その粘膜の免疫を突破して、身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ウイルスや細菌を捕まえ、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！

特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。



放置していると悪化するだけです。。冬休みの間に治療をすませよう。

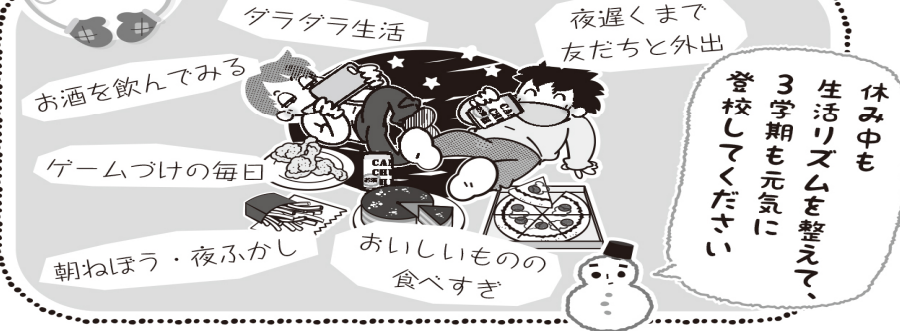


歯科検診	1年	2年	3年
受診対象者	51人	47人	72人
受診済み	6人	3人	8人
受診率	11.8%	6.4%	11.1%

※受診対象者はむし歯・要注意乳歯がある人、歯垢が相当付着している人、歯列咬合や歯肉が要精密検査だった人です。ぜひこの冬休み中に受診しましょう。

いよいよ冬休み！

冬休み…こんな誘惑に負けないで



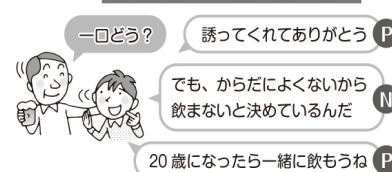
上手に使おうPNP法

断りたい、でも相手を嫌な気持ちにさせたくない…そんなときはPNP法

友だちや親戚の人から、飲酒・喫煙に誘われた！断りたいけど断りにくい…そんな時は「PNP法」です。

P…ポジティブな言葉で**N…ネガティブな言葉**を挟みます。
ぜひ試してみてください◎

「お酒を飲まない?」と誘われたら



毎度のことですが・・・
冬休みもSNSの使い方に注意・・・！！

