

# ほけんだより

## 11月号

大庄中学校保健室  
R4.11.4



思い出になる合唱コンクール、文化発表会となりました。その頃から、のどの痛みや、冷えによる腹痛を訴える人が増えています。下着を着ていない、水分を持ってきていない等、自己管理ができていない人も目立ちます。コロナ禍になって3年。基本の感染症予防は身につけているはずですが、今後、感染症が流行りやすい時期に突入します。基本の感染予防を強化し、自分なりの寒さ対策をしましょう。

## この冬はどうなる？感染症…

コロナの感染状況がまだ落ち着いていますが、この冬はインフルエンザも一緒に同時流行か?!との報道もされており心配ですね。私たちの体には、自然に自分の体を守る＝免疫力が備わっています。体の抵抗力＝免疫力の強さも、かぜをひきやすい、ひきにくいに影響します。免疫力UPのための生活は、難しい事ではありません。少し意識した生活をし、免疫力を最大限にしていきたいと思います。

### ウイルスに勝つために免疫力UP

#### ◎十分な睡眠

鍵を握るのは、白血球の中のリンパ球。寝ている間にたくさん作られるので、しっかり眠りましょう。睡眠不足は、感染症にかかりやすく、またなおりにくくします。

#### ◎体を冷やさない

冷たい空気は、のどの粘膜の毛の動きを悪くします。「冷えは万病のもと」とも言いますね。下着をきちんと着け、お風呂でも体をあたためましょう。

#### ◎食事の見直し

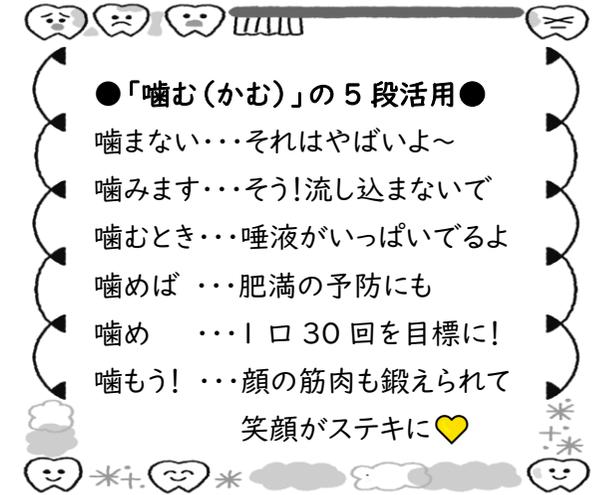
特に、ねぎ、にんにく、しょうがなどは、昔から体をあたため風邪予防になると言います。朝食に、あたたかいスープやお味噌汁をとりいれてみましょう。

#### ◎ストレスをうまく発散

ストレスは免疫を乱れさせます。休日をうまく利用して、自分が心地よいと思う事をしたり、笑うことも免疫力を高めます。好きな音楽を聴いてゆったりするのもいいですね♪

## 歯科健診後の受診率が…( ;ω;)ウウウ

1学期に歯科検診をし、受診が必要な人にはお知らせをしました。その中で、病院に行った人は約15%のみ・・・コロナの流行もあって受診を控えている人もいるとは思っていますが、残念な状況です。11月8日は『いい歯の日』ということもあって、裏面には本校歯科校医さんの寺浦先生にも執筆していただいています。まだ受診していない人！冬休みも近いし、受診計画を立ててみましょう。



### ●「噛む(かむ)」の5段活用●

- 噛まない・・・それはやばいよ～
- 噛みます・・・そう!流し込まないで
- 噛むとき・・・唾液がいっぱい出るよ
- 噛めば・・・肥満の予防にも
- 噛め・・・1口30回を目標に!
- 噛もう!・・・顔の筋肉も鍛えられて笑顔がステキに♡

### 🦷 噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



食べすぎを防ぐ → 肥満防止



※唾液がたくさん出ると・・・食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

## 上手に「怒り」とつき合おう!

イライラした時にうまくコントロールできない時ありませんか?怒りは、人間の原始的な感情でありほとんどの人が備わっているもので悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きるのは問題です。文化発表会の保健委員会2年生CMでも紹介していましたね。怒りが湧いてきた時、次の方法でも試してみてくださいね～



- ①6秒間じっとする (突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ②深呼吸する (副交感神経を高め心身をリラックスさせます)
- ③その場から離れる (怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなります)