

ほけんだより

第 6 号
H29. 11. 8
東華中学校

朝晩冷え込むようになり、いよいよ冬本番です。油断していると体調を崩しやすい季節です。東華中生は、体調管理ができ、体力もついてきているので、軽い不調でも大したことない、すぐに治ると自己判断し、頑張りきってしまう傾向も見られます。そのため、去年はインフルエンザが大流行してしまいました。今年は、感染症が流行しないように自分の状態をしっかりと把握し、どう対処するべきかを考えて正しく行動しましょう。それが、自分だけではなく周りの人たちの健康にもつながります。

からだを温めて、免疫力を高めよう

からだの冷えは、全身の血流が悪くなり、肩こりや便秘などさまざまな影響があるほか、免疫力も低下してしまいます。体温は外気温の影響を受けるため、寒くなる秋冬はさらに冷えが加速します。体内のあらゆる生命活動にかかわる「酵素」は体温と関係が深く、酵素が最も活発に働く体温は 36.5~37℃とされています。体温が、それよりも低くなると酵素の働きも低下し、その結果、免疫力も低下します。近年、低体温の人が増えていますが、その原因の 9 割は筋肉量の低下と考えられています。運動量の低下にともなって、筋肉量が減少します。筋肉は人体最大の熱産生器官ですから、筋肉が少なくなると、体温も下がり、基礎代謝も下がります。ですから、体を外側だけでなく内側からも温めて、さまざまなからだのトラブルを予防しましょう。



〈外側から温める〉



帽子



マフラー・ネックウォーマー



手袋



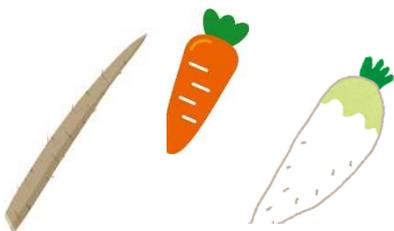
カイロ



湯たんぽ

〈内側から温める〉

食事



人参、牛蒡、大根などの根菜類は、体を温める効果あり。

運動



筋肉を使うと体内で熱が産生されます。

入浴



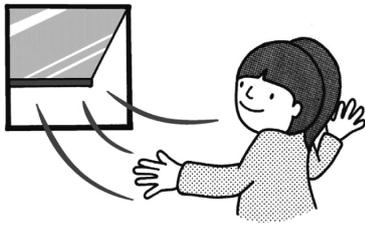
ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



かぜ・インフルエンザ対策には、環境が大事！！

11月からかぜ・インフルエンザ対策の一環で、ボランティア委員会・美化委員会・保健委員会合同で、校内の清掃活動（ピッカピカ作戦 通称“P 作戦”）に取り組むことにしました。1日の半分以上を過ごす校舎が衛生的でなければ、細菌やウイルスが感染症を引き起こし、カビやホコリでアレルギーの症状を悪化させてしまいます。健康を維持するには、清潔な環境を保たなければなりません。それには、日々の清掃活動を徹底することが大切になります。

換気をする



空気が乾燥すると、気管や肺の気道の表面にある「線毛」が活発に働かず、細菌やウイルスを捕まえられなくなります。加湿器を使って、50～60%程度の湿度に保ちましょう。

加湿器を使う



空気中には、ウイルスなど漂っています。1時間に1～2回程度、部屋の空気の入れ換えをしましょう。対角に窓を開けて、空気の通り道を作ることがポイント。

人混みには行かない



流行時は、なるべく人混みを避けましょう。出かけるときは、不織製マスクをしっかりと着用するようにしましょう。

11月8日は、いい歯の日

あなたは、笑顔に自信がありますか？人を見かけで判断してはいけませんが、素敵な笑顔の人は、プラスの印象を与えます。自然で優しい笑顔を作るときは、口を母音の「イ」の形にするのがポイントになります。鏡を見ながら自分の笑顔をチェックしてみよう。

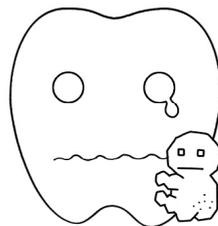


プラークは歯の表面につく白くてネバネバした細菌のかたまり。

うがいくらじゃ落ちません。



歯みがきでもすべては落とせません



落ちずに歯石になってしまったら歯ブラシではもう落とせません。

LET'S! プラークコントロール

半年に一度は歯科医院で取ってもらいましょう。

