

健 や か



令和元年 11月1日
日進市立日進西中学校
保健室

11月の保健目標

手洗いをしっかりしよう



陽が落ちるのが早くなり、朝晩も冷え込むようになってきました。風邪やインフルエンザに気を付けなければいけない時期です。自分の生活習慣を振り返り、改善できるところは改善し、風邪などに負けない体を作りましょう。

みんなで感染症の予防をしよう！



風邪を引かないためには、体の抵抗力を高めることと、ウイルスを体の中に入れないことが大切です。一人一人が意識をして、予防していきましょう。

予防ポイントその1

☆体の抵抗力を高めよう☆

ウイルスが入ってきても、自分の体に抵抗力が備わっていれば感染を防ぐことができます。

● 睡眠（休養）をしっかり取る

睡眠中は免疫力が高まり、病気を治そうという力が働きます。しっかり体を休めてウイルスと戦う力を蓄えましょう。



● バランスよく栄養をとる

幅広くとることが理想ですが、中でもビタミンAを多く含む、ほうれん草や、かぼちゃ、にんじんは免疫力をアップするには欠かせません。

● 体を温める

体温が下がると免疫力が低下します。気温に合わせた服装を心掛けるのはもちろんですが、体を冷やす食べ物を避ける、お風呂は湯船にゆっくりつかるなど、体そのものを内外から温めることも必要です。

予防ポイントその2

☆ウイルスを体の中に入れない☆

● 手洗い

手についたウイルスを、無意識のうちに自分で口や鼻に入れてしまうことが多いです。食事の前によく手を洗うことはもちろんですが、不用意に口や鼻を触らないということも大切です。



石けんを
使おう！



● うがい・マスク

鼻やのどの粘膜が乾燥していると、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。うがいでのどの粘膜を守るとともに、マスクで保温・保湿をして、ウイルスが侵入しにくい健康な粘膜を保ちましょう。



咳が出る時は
必ず付けよう！

あなたは大丈夫？良い姿勢と悪い姿勢

歩いているときや座っているとき、どんな姿勢をしていますか？姿勢が悪いと、内臓が圧迫されて成長に影響したり、視力が低下したりするなど、体に悪い影響を与えます。正しい姿勢とは、背筋が伸びた状態で、「体に負担の少ない姿勢」です。背筋を伸ばすためには、腹筋と背筋の両方が必要です。腹筋や背筋を運動や遊びの中で鍛えて、普段からよい姿勢でいられるようにしましょう。

○ 正しい姿勢



✕ 背筋が曲がっている (猫背)



✕ 浅く腰掛け、足を前に投げ出す



【正しい姿勢をしていると】

- 骨格や筋肉が強くなり、丈夫になる。
- 内臓への負担が少なく、発育発達を順調にする。

片ひじをついたり、足を組んだりして座ることも良くありません。姿勢が悪いと unnecessary 負担が体のあちこちにかかり、疲労度が増してさまざまな不調が出やすくなります。重大な病気につながることもあるため、日頃から姿勢について意識してみましょう。

11月8日は いい歯の日

1学期に実施した歯科検診の結果は覚えていますか？
10月末時点での歯科受診率は表の通りです。歯科検診で「要受診」と診断されたのに、歯医者に行かずそのままにしている人は、早めに受診しましょう。

	1年	2年	3年	全校
歯科受診率	42.9%	30.3%	36.7%	36.6%

歯に関するQ & A

日本小児歯科学会HPより

Q. 歯医者に行くとデンタルフロスを使うことが大事といわれますが、なぜですか？

A. デンタルフロスとは、歯と歯の間に差し込んで歯垢を取り除く糸のような道具です。歯と歯の間や、歯並びが悪く凸凹になった所は、歯ブラシが届きにくいので、むし歯になりやすい場所です。普段の歯みがきと併せてデンタルフロスを使ってみましょう。

