

# ほけんだより 11月号

川口市立芝西中学校 保健室  
令和4年11月2日(水)

感染症が流行る時期がきました！！

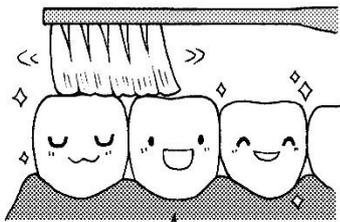
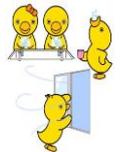
## うがい・手洗い・換気をしよう

気温がグンと下がり、すっかり寒くなりました。今年度はインフルエンザが流行るとの報道もあります。生活習慣を整えて、感染症に負けない体をつくりましょう。

**そして予防に1番大切なことは、「うがい・手洗い・換気」をすることです。**

みなさんは毎日できていますか？学校の中でも給食の前や休み時間は必ず、うがい・手洗いをしましょう。また教室では、全ての窓を開けて空気の入替えを行ってください。

そしてもう一つ大切なことは、**空気の湿度を上げること**です。湿度が高い環境では、風邪などのウイルスの活動が弱まります。学校では保健委員が霧吹きスプレーを行うところですが、ご家庭でもタオル等を濡らして、干しておくなど空気の保湿を行いましょう。



11月8日は  
いい歯の日！

保健委員がむし歯予防のための動画を作成しました！

全員で知恵を出し合いながらシナリオを考え、それをもとに、3年生が昼休みと放課後を使って練習を重ねて完成させました。歯みがきのポイントも紹介しているので、お楽しみに。

11月上旬に各教室で流す予定です。



11月8日は“いい歯の日”よくかんで食べよう



よくかむと……

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

# 寒さに負けない身体を作ろう！

体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守りましょう。

## 身体が冷えると起こるトラブル

- ★血行不良…手や足（特に先のほう）の冷え、むくみ肌あれ
- ★代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- ★免疫力低下…かぜ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- ★体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ

### まずは外側から！

出かけるときだけでなく、家での寒さ対策はどうでしょうか。

家の中を素足で過ごしたりしていませんか？暖房器具を上手に使うだけでなく、衣服でも調節をしましょう。また、お布団は冬仕様に変えてありますか？毛布は実は、敷き布団に敷いてシーツのように使用するのが一番温かいのだそうです。

### 寒さ対策にはからだを温めよう！



### 中からも温めよう！

◎食事…冬に美味しくなる、にんじん・ごぼう・大根などの根菜には体を温める効果があります。

また、温かい飲み物を飲むと体が温まりますよ。

◎運動…体を動かす=筋肉を使うことで、体内で熱が生み出されます。

◎入浴…ぬるめのお湯（38～40℃）にゆっくりとつかると筋肉がほぐれて体が心から温まります。

### \*もうすぐ体育祭です\*

前日は特に早く寝て、当日は余裕をもって起床し、朝ごはんを食べてから登校しましょう。また、ケガ予防のため、準備運動をしっかり行いましょう。

運動するまえは



運動したあとは

