



# 保健だより 11月号

＜南那須中保健室 平成27年11月発行＞

【11月の保健目標】 ■かぜの予防に努めよう

朝夕の冷え込みは厳しくなりつつありますが、南那須中の校舎から見える紅葉はとても美しく、心が癒やされます。

2学期も後半に入ってきました。寒さ対策・かぜ対策をしっかりと行い、健康で充実した学校生活を送れるよう心がけましょう。

## 低体温を改善しよう！

人間は、ふだん36～37℃くらいの体温を保つようにできています。しかし、最近は生活リズムの乱れや運動不足から、低体温（平熱が36℃未満）の人が増えてきているといわれています。平熱が35℃台になると、免疫力が下がってかぜなどの病気にかかりやすくなるそうです。あなたは、低体温になっていませんか？

### ■低体温だと免疫力が下がるわけ■

血液の中には免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は、血流にのって体をめぐり外から侵入してくる細菌やウイルスをやっつける働きをしています。体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまうのです。

## 《生》《活》《リ》《ズ》《ム》《を》《改》《善》《す》《れ》《ば》《体》《温》《も》《改》《善》《し》《ま》《す》！《》

|   |  |  |
|---|--|--|
|  <p>朝月</p> | <p>◆朝、光をあびる</p> <p>朝、光をあびることで体内時計がリセットされ、「体の1日」が始まります。起きたら、まず部屋のカーテンを開けましょう。</p> | <p>◆朝食をとる</p> <p>朝食によって夜の間到低下した体温が上がり、活動のスイッチが入ります。</p>            |
|  <p>昼</p>  | <p>◆活動的に過ごす</p> <p>昼間、体を動かしたり頭を使って活動したりすることで、適度に疲れ、夜、ぐっすり眠れるようになります。</p>         | <p>◆戸外で過ごす時間をもつ</p> <p>暑さや寒さなどの、さまざまな環境に適応し、対応できる力をつけることも大切です。</p> |
|  <p>夜</p>  | <p>◆入浴で体を温める</p> <p>入浴で体温が上がると、その後、体温調節の働きで、体温が下がるので、心地よく眠ることができます。</p>          | <p>◆早く寝る</p> <p>夜型の生活をしていると、体温リズムにもずれが出てきてしまいます。早寝で、質の良い睡眠を。</p>   |

体温アップで  
こんないいこと  
がある！



身体活動アップ！



集中力アップ！



やる気アップ！



# 健康で丈夫な骨を作ろう！

最近、小学生・中学生・高校生の骨折が増えていることが問題視されています。その原因の一つとして、栄養バランスのかたよりによる「骨の量の低下」があげられています。たまたま、11月は給食の残量調査を行っているため、給食後に各クラスから戻される食缶の残量を確認してみると、メニューによって残量に大きな差があることが分かりました。給食は、カロリーや栄養バランスがしっかり計算されて作られています。そして、骨が最も成長する時期にいるみなさんのために、下のようなカルシウムを多く含む食品がたくさん使われています。好き嫌いをせずに、できるだけ残さず食べるようにしましょう。

## ★★★ 骨を作る「カルシウム」を多く含む食品 ★★★



\* 家庭の食事でも「カルシウム」を意識してとるよう心がけましょう。

# いい歯でいるために ~ 11月8日は「いい歯の日」~

## ○むし歯の治療はすんでいますか？

むし歯の治療がすんでいない生徒向けに、再度、「受診のおすすめ」通知文を渡しました。家の人と相談して、ぜひ、受診の予定を立ててください。

## ○歯ブラシ点検・交換していますか？

歯ブラシ交換の目安は約1ヶ月です。毛先が広がったら、早めに交換しましょう。

# 南中生の元気を応援するコーナー

~「生活習慣」編~

## 「ハンカチ」これも大事なかぜ対策

うがい・手洗いは、かぜ予防の基本ですが、うがいや手洗いのあと、ぬれた手をシャージでふいている人はいませんか？「清潔なハンカチを身につけること」これも、大事なかぜ対策です。

ついでに、ティッシュやマスクもかばんに準備しておくと、使いたいタイミングで役立てることができます。ぜひ実践してください。