

11月

ほけんだより

船引小保健室  
R5.11.20

# かぜをひかない1体を作るには？

## 1 バランスのよい 食事

◆主食・主菜・副菜がそろうように



◆食材は、5つの色を意識して

- 白 (主食・いも類・豆類)
- 赤 (野菜・果物・肉・魚)
- 黄 (野菜・果物・卵)
- 黒 (海そう類)
- 緑 (緑の野菜)

病気と戦う  
からだの力

# 免疫力

を育てる4つのポイント

## 3 適度に からだを動かす

◆免疫細胞が活性化

適度な運動は、免疫細胞 (NK細胞) の働きを活発にします。



◆ストレス解消

気分がスッキリし、免疫力を低下させるストレスが少なくなります。

小さな子どもにも、  
ストレスはあります

## 2 じゅうぶんな 睡眠

必要な睡眠時間

8～9時間 (何時に寝て、起きたらいいでしょう?)

◆睡眠の役割

- 脳とからだを休ませる
  - 成長ホルモンの分泌
- 成長をうながし、傷ついた細胞を修復する働きがあります。

## 4 たくさんの笑顔

◆免疫細胞が活性化

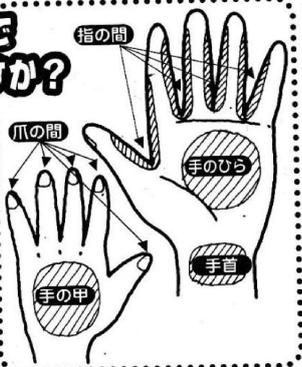
「笑い」は、免疫細胞 (NK細胞) の働きを活発にすることが分かっています。



- ★暑さや寒さ、騒音などの環境
- ★友だちやきょうだいとの人間関係
- ★忙しい日常生活...など



## すみからすみまで 手洗いしていますか？



ていねいな手洗いは、びょうきよぼうの予防の

きほん基本です。おうちでも

かぞく家族みんなで、しゅうかん習慣に

しましよう！



## 口の中、元気ですか？

- ☆ むし歯の治療はすんでいますか？ (OK)
- ☆ むし歯かな？と心配な歯はありませんか？
- ☆ 痛かったり、ものがかみにくい時はありませんか？
- ☆ 1日3回の歯みがきをしていますか？
- ☆ 夜の仕上げみがきはしていますか？ (4年生くらいまでは必要です)

こどものころからはたいせつ大切にすることを

つければ、それは一生の宝物になります。

かぞく家族でぜひ「毎日のケア」「早めの治療」を！

## 寒くても水分補給ってだいじ?

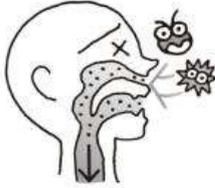
水分補給は夏の話だよね というキミ!

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

**理由 その1** 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

**理由 その2** 夏よりものが温いと感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのごや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

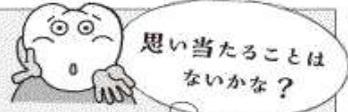


### 冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給!
- のどが温いと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

## 自分の歯を大切にできていますか?

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですく終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行っていない



たくさんチェックがついた人は…



**むし歯・歯周病になりやすい人!**  
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか? 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

### 食べるために必要な歯の本数



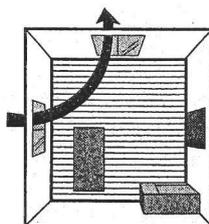
## 窓をあけてくろき空気を入れかえよう



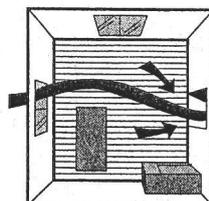
かぜをひいた人の1回の咳で約10万個、くしゃみでは約100万個のウイルスが空中にばらまかれます。また、冬は空気が乾燥しているため、ウイルスの水分が蒸発して軽くなり、空気中をただよびます。(湿度40%で30分間はただよい続けるといわれています。) 寒くても、換気をして、汚れた空気を追い出す必要があるのがわかりますね。

### 《上手な換気のポイント》

窓や出入り口を開けて空気の流れを作ると効果的に空気の入れ替えができます。



入口と出口が近すぎると、部屋全体の換気はできない



入口と出口が離れていると、部屋全体の換気がしやすい