

ほけんだより No.10

11月号(かぜ予防、いい歯の日)

球磨村立球磨中学校 保健室

文責 齋藤 亜葵



11月に入り、寒さが厳しくなり、感染症も流行し始める時期となりました。病気を“うつさない”“うつされない”ためにも正しい知識を持ちながら抵抗力・免疫力をアップしていきましょう。

病原体に負けないカラダづくり

衣類の調整といっても、厚着をしようということではありません。暖かいとき、寒いときに

それぞれの状況ですぐに脱い

だり着たりできる

服装を心がけま

しょう。



深く眠っている時には、交感神経の緊張がとれ、副交感神経と呼ばれるリラックス神経の働きが活発になります。それにより免疫細胞の活動が促進され、免疫力が上がります。



11月8日は『いい歯の日』です！

5月の歯科検診の後、治療・検査が必要な人で治療カードが出ていない人にはイエローカードを発行しています。年内には歯科受診をしましょう。

ストレスがたまることで、免疫に関与するホルモン分泌に偏りが生じるため、免疫力・抵抗力が落ちる原因となります。ストレスを

ためないために、これまでの向日葵

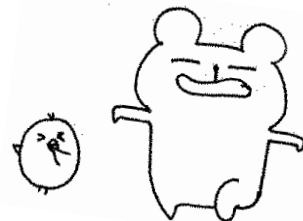
でいくつか紹介してきました！

実践してみましょう。



体内には、悪影響を及ぼす物質をやっつける“NK(ナチュラルキラー)細胞”があります。笑うことで、NK細胞の働きが活性化され免疫力・抵抗力アップつながります。

免疫力・抵抗力アップに関係が深いものには、ビタミンA・B・C・E、亜鉛、食物繊維などがあります。(詳しくは裏面をチェックしてください！)

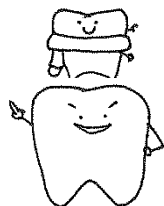


スクールカウンセラー 来校日

11月の予定：30日(木)

12月の予定：14日(木)

(担当：天野・齋藤)



*「向日葵」返信コーナー(感想・要望等お待ちしております。)

()年()組 氏名()



ビタミン A

細菌やウイルスの侵入は、粘膜によって防いでいます。ビタミン A は、その粘膜を強化させ健康な状態を保つ働きがあります。



ビタミン C

コラーゲンの作り出すのを手伝う働きがあります。コラーゲンは細胞を良い状態に保つために必要なもので、それにより免疫力アップに繋がります。



亜鉛

免疫細胞の働きを活性化させます。また、粘膜の健康を保つビタミン A を体内に留める働きもあります。



ビタミン B₆

免疫機能を正常に保つ上で大切な栄養素です。また、不足するとアレルギー症状が出やすいと言われています。



ビタミン E

人間の体内には活性酸素があり、それが過剰にあると病気を引き起こす原因になります。ビタミン E には、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があります。



食物繊維

腸内の有害物質を排泄するのに有効です。それにより腸がきれいになり、免疫力が高まります。

