

# ほげんだより11月

令和2年11月6日(金)

美郷町立美郷北学園

保健室

色づく木々が美しい季節。イチョウや紅葉の葉も色づき、秋を感じますが、11月7日は立冬。秋が来たと思ったら、暦の上では冬が始まります。朝晩の寒さも日に日に増し、冬に近づいているようですね。

イチョウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に、かぜやインフルエンザに備えて、免疫力を上げ、体調を整えておきましょう。



もちろん、コロナウイルスにも！

カゼ・インフルエンザのシーズンに備えて

めん えきりよく たか  
**免疫力を高めておこう**

ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



- 善玉菌** …免疫力をアップする
- 日和見菌** …善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えると一緒に悪さをする
- 悪玉菌** …免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

“菌”でも、体にとって良い“菌”もあります！この“善玉菌”を増やして、免疫力を高めましょう！！

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ
- みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう



# ウイルスや細菌を やっつける 全身免疫



粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

免疫細胞を **元気** にして  
免疫力を **高め** よう

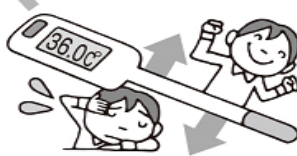
免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントとは？

バランスよく  
食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を  
36度以上  
保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを  
発散しよう



ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

11月8日は「いいは」の日です

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分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



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るので、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。

4Kで、



11月10日は

ピカピカトイレに「いいトイレの日」

学校のトイレは、おうちのトイレと違って、たくさんの方が使います。

一人の「ま、いいか」でついた汚れが積み重なると、汚くて、臭いトイレになってしまいます。

一人ひとりが4Kを心がけると、ピカピカに!

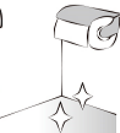
**き** れい  
汚れたら、ふき取る



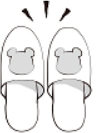
**く** きくぞい Check!  
流し忘れていないか、チェック



**き** もちい  
紙の切れはしも、残さずひろう



**き** づかい  
ぬいだスリッパは、そろえる



時々、スリッパが並んでおらず、バラバラになっているのを見ます。

自分が使うときに、スリッパがバラバラだったり、便器が汚れていたりしたら、どう思いますか？

掃除をする人のことや次に使う人のことを考えて、きれいに使ってほしいと思います。