

ほけんだより 11月

平成27年11月6日
練馬区立開進第四中学校

今日は何の日？ 11月は「〇〇の日」がいっぱい

11月8日は？

「自分の歯を鏡でじっくり見たことがありますか？」

「今使っている歯ブラシの取り替え時期は？」

むし歯も歯周病も毎日の正しい歯みがきで防げます。勉強もスポーツもいい成果を出すには「いい歯」が大切です。

答「いい歯の日」



11月9日？

「換気の為に窓を開けると寒いから嫌だ」なんて言っていますか。寒くなるのは、部屋の中にたまっていた古い空気を追い出して、外の新鮮な空気が入ってきている証拠です。カゼの流行を防ぐためにも、1時間に一回は窓を開けましょう。

答「換気の日」



11月10日

「いいトイレ」って、どんなトイレでしょう。

- ①紙がなくなったら補充する。
- ②流し忘れないようにする。
- ③汚した人がきれいにする。

みんなが気持ちよく使えるトイレにしましょう。

答「トイレの日」



このほか、1日「点字制定記念日」。11日「鏡の日」。12日「皮膚の日」。14日「世界糖尿病デー」。19日「世界トイレの日」と11月はからだに関する記念日がいっぱいです。

かぜをひきやすいのは
こんなとき

- 身近に、かぜの人がいるとき
- 疲れているとき
- 睡眠不足のとき

もしかしたら、かぜ、かも…

●きげんが悪い

●食欲がない

●元気がない

●● かぜの季節です ●●

冬に備えて体温をキープしましょう！

低体温ではありませんか？

人間はふだん36～37℃くらいの体温を保つようになっています。



体温が上がると、汗をかいて熱を逃がす。

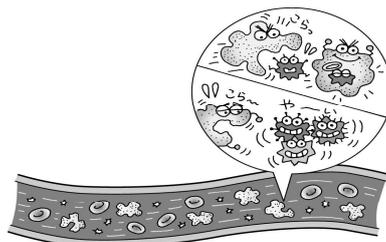


体温が下がると、筋肉を震わせて熱をつくる。

普通の体温計が35℃台になると免疫力が下がってカゼなどをひきやすくなります。

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。白血球は血液にのってからだをめぐり、細菌やウイルスなどをやっつけていきます。体温が下がると血流が悪くなるために、その機能がおちてしまいます。



低体温を改善するためには

- ①からだを冷やす食べ物をとりすぎない。
- ②バランスの良い食事を心がける。
- ③適度な運動をする。
- ④無理なダイエットをしない。
- ⑤お風呂は湯船にゆっくりつかる。
- ⑥薄着をしない。



1. 咳やくしゃみのしぶきが飛び散るのを防ぐ

カゼやインフルエンザのウイルスは咳やくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、まわりの人の鼻やのどにとりついて感染します。マスクをし、近くにいる人から顔をそむけることで、しぶきが直接かかるのを防げます。

2. 鼻をさわる機会が減る

無意識に鼻をさわったり、指についたウイルスがドアノブや机などを通して、他の人に広がることがあります。マスクをつけることで直接鼻を触ることが減り、ウイルスのひろがりを防ぐ効果が期待できます。

3. 乾燥から鼻のどの粘膜を守る

空気が乾燥し、のどや鼻の粘膜が乾いてくると、ウイルスの侵入を防ぐせん毛の働きが低下し、かぜをひきやすくなります。マスクをすることで、のどや鼻の粘膜の乾燥を防ぐことができます。