

ほけんだより

令和元年11月1日

No.13

八坂中学校

保健室

始めよう！！冬への備え。

10月下旬から、せきやのどの痛みを訴え、マスクを着用している人の姿が増えてきています。11月8日は「立冬(りっとう)」。暦の上では、この日から冬が始まります。からだを冷やさないように心がけ、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活習慣で冬を乗り切りましょう。区内では9月からインフルエンザによる学級閉鎖を行った学校もあり、今から対策が必要です。



受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したことと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。

インフルエンザ



早めの予防接種を



カゼ・インフルエンザ予防の味方

せきエチケット



せきやくしゃみをしている人が増えてきました。お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せき・くしゃみをするときは…



人から顔をそむける腕で口元を覆う

せき・くしゃみが出ている間は…



正しくマスクをつけましょう

はなをかんだ後は…



ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ



11/23は

新嘗祭の日
勤労感謝の日

ありがとうの気持ちで



勤労感謝の日は、元々は「新嘗祭」という秋の収穫祭です。昔は農業で生活している人がたくさんいて、農作物を無事に収穫できるかどうかは生死にかかわることでした。収穫は大きな喜びだったのですね。

今も、農家の方が育てた食材があり、その食材を運ぶ人や調理する人がいて、そして食べ物を買うお金をおうちの方が稼いでくれて初めて、みなさんはおいしいごはんを食べられます。実りにも勤労にも思いをはせて、感謝の気持ちを込めて「いただきます」を言いましょう。



どうしてむし歯になるのかな？



歯の質

むし歯になりやすい歯の人もいれば、なりにくい歯の人もいます。



糖

甘いものにたくさん含まれています。

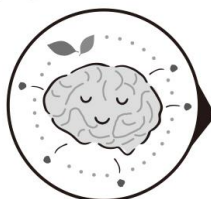
むし歯菌

歯みがきがしっかりできていない人の口にはたくさんいます。



この3つの要素に、時間経過が加わってむし歯になります。大事なのはやっぱり「食べたら歯みがき」！

睡眠ってどうして大切？



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

良質な睡眠のためには...

- ☞ 早起きして朝日を浴びる
- ☞ 3食しっかり食べる
- ☞ 体を動かして遊ぶ
- ☞ スマホを置いて早く寝る

