

ほけんだより



令和4年11月4日(金)

練馬区立大泉東小学校

校長 垣崎 晃

養護教諭 堀井 美穂

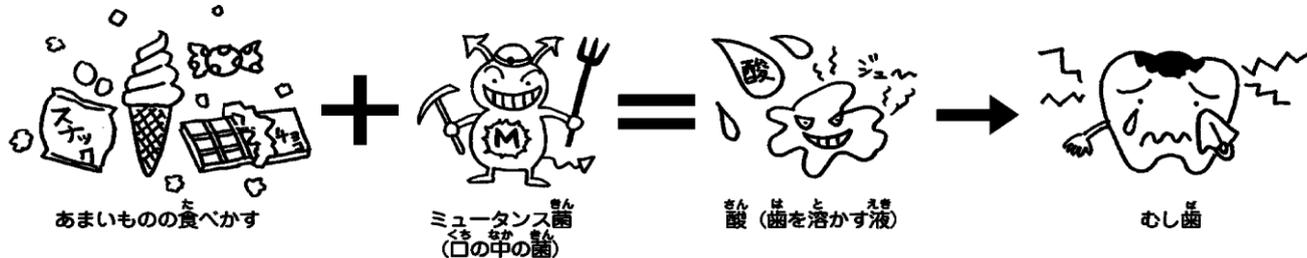
11月の保健目標「寒さに負けない体を作ろう」

11月に入りました。少しずつ冬が近づいて来ていますが、昼は汗ばむくらいの暖かさのときもあります。気温の変化が大きくなってきますので、汗の始末と調節ができる服装で登校しましょう。今年は新型コロナとインフルエンザが同時に流行しそうな報道もありますが、さまざまな病原菌に備えて体を鍛えておきましょう。

空気が乾燥し始めています。そのせいか咳が出ているお子さんも見かけます。水分の補給と、肌の乾燥にも気を付けましょう。

11月8日はいい歯の日です。秋の歯科検診でむし歯やむし歯になりかけている歯が見つかったり、歯こや歯石が見つかったりした人は早めに受診しましょう。

■どうしてむし歯になるの？



寒さに負けない体作り

- ☆ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気を付けましょう。
- ☆ 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ☆ 十分な睡眠を取りましょう。
- ☆ 毎日適度な運動をしましょう。



～栄養豆知識～

こんな栄養をとれば、免疫力がアップ

- ☆ ビタミンC・病原菌と戦う白血球が強化されます。(いちご・みかんなど)
- ☆ ビタミンA・のどの粘膜や皮膚が強くなり、白血球も働きが活発になります。(にんじん・ほうれん草など)
- ☆ ポリフェノール・白血球の働きを高めたり、助けたりします。(ココア・お茶・ブルーベリーなど)

白血球とは・・・体の中に病原菌などが入ると攻撃して体を守ってくれるものです。主に血液の中で見守ってくれています。

～免疫力とは～

私たちの身体にある機能です。病原菌などから体を守り、健康を維持するための防護システムです。免疫機能が正しく作用していれば、健康で若々しくいられます。

★身体を動かす

★食事

★ぐっすり眠る

★よく笑う

★身体をあたためる

★リラックスできる時間をつくる

普段の生活ができていれば、免疫力は高まります。

