

# 保健だより ~11月号~

令和4年11月7日  
練馬区立練馬東中学校  
養護教諭 佐草 佐恵子



1が2つ並ぶ11月はからだや健康にまつわる「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。健康を意識した生活をしましょう。感染症予防のためにも、休み時間の空気の入替えをしていい空気の中で生活しましょう。

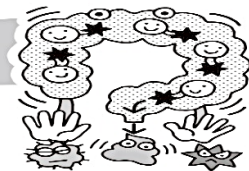


STOP  
コロナ・インフルエンザ

## 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

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

#### 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度以上に保とう



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



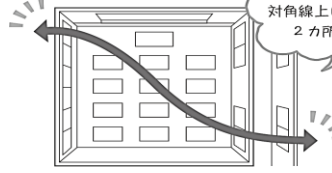
ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

続けよう！  
こまめな換気

なぜ？  
閉めきった部屋には、  
二酸化炭素やホコリ、  
ウイルスがたくさん！

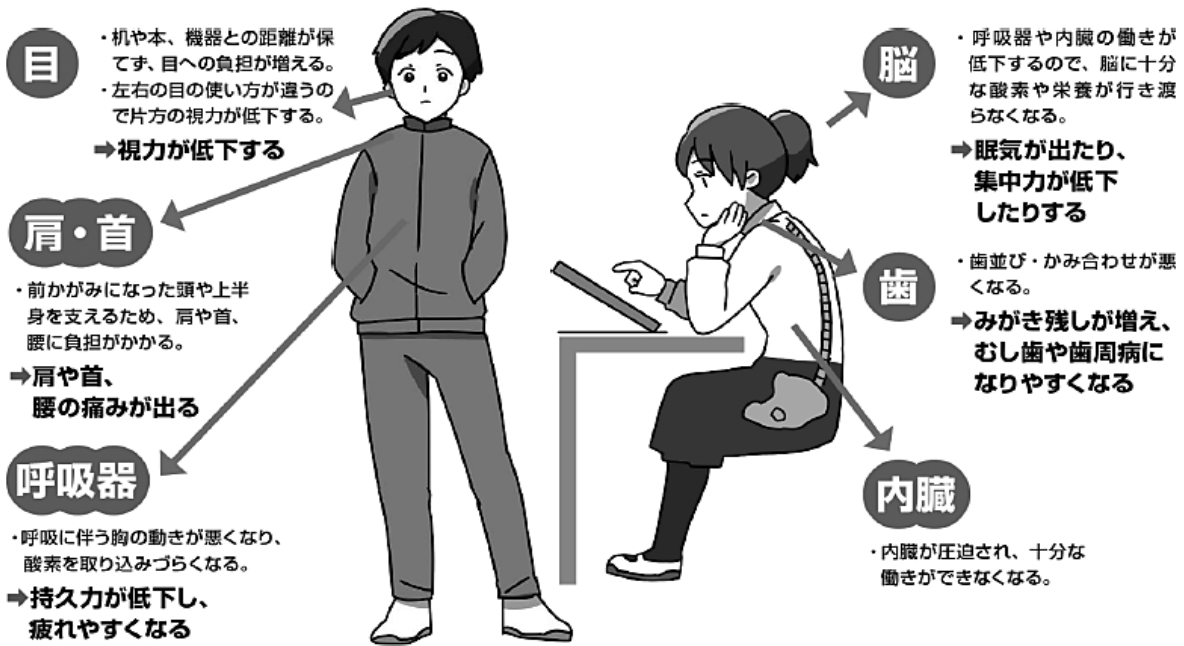
どうする？

対角線上にある窓を  
2カ所あける

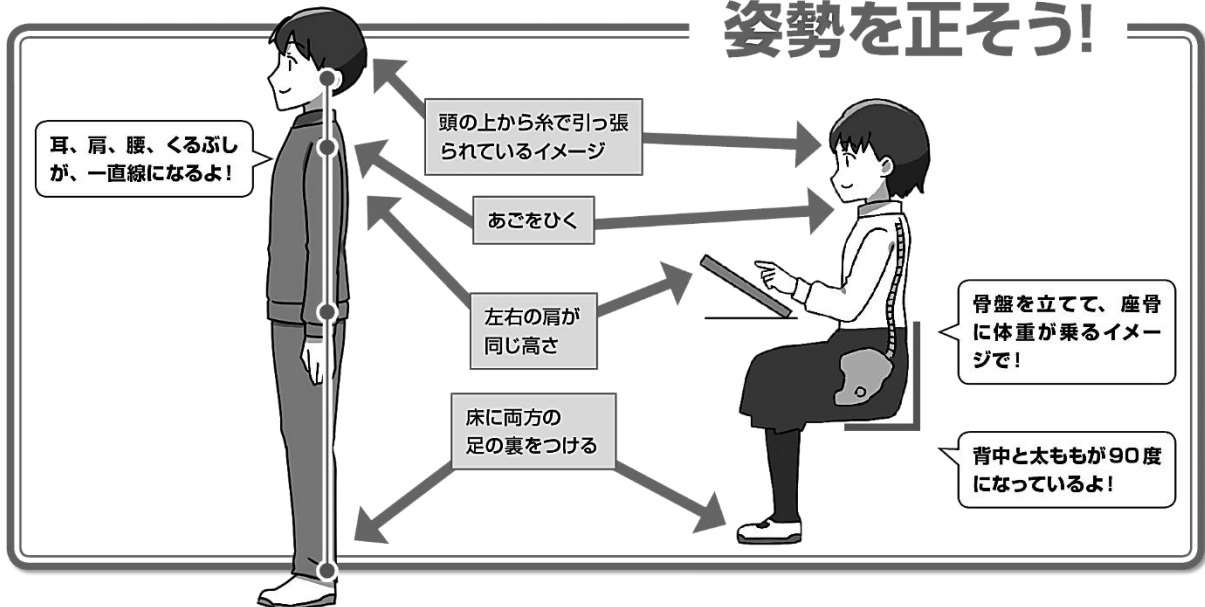


2022年の「立冬」は11月7日。暦の上では「冬」が始まります。寒くなると自然に体が丸まって過ごしたりする人も多くなってきます。姿勢に注意して過ごしましょう。

## 姿勢が悪いと全身が悪くなる!?



## 姿勢を正そう!



11月8日は  
いい歯の日

いつもきれいに  
してください



給食後に歯みがきをしたい人もいるかもしれませんね。ウィズコロナ時代、どのように歯みがきをすればよいか保健室へ相談に来てください。

ときどき  
プロの手も借りてください

