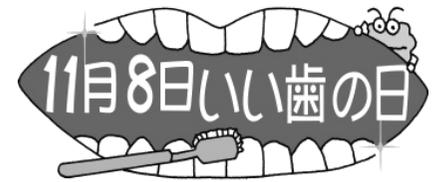


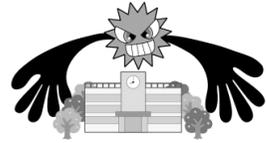
谷原中学校
保健室No.20
26、11、4

今年の一つレベルアップした インフルエンザの予防をしてみよう！



先日保健だよりでもお知らせしたように練馬区の一部の地域でインフルエンザが流行し小学校では学級閉鎖をしたと聞きました。もうそろ

そろ本格的にインフルエンザの季節になってきましたね。昨年度、谷原中では、みなさんの一人一人の予防のおかげで学級閉鎖することなくインフルエンザ感染の拡大を防ぐことができました！これから、2年生とF組はスキー教室、3年生にとっては、進路を決定する大事な時期に入ります。いざと言う時にインフルエンザに感染しないためにも、予防は大切です。手洗い、うがい、たっぷり睡眠、しっかり食事、インフルエンザ予防接種。いつも通りの予防法の他に、もう一つ「いい歯の日」にちなんで、歯みがき予防法はどうでしょうか？



口の中をきれいにしておくと、インフルエンザにかかりにくくなる？

鼻からのどにかけての粘膜は、タンパク質の膜で覆われているため、ウイルスがなかなかくっつく事ができません。ところが、口の中の最近が出す「プロテアーゼ」という酵素が膜を破壊する事でウイルスが付着し、細胞内に侵入できてしまうと考えられています。歯みがきで、口の中の細菌をきれいにしておく事は、インフルエンザだけでなく、様々な感染症予防になりますよ！

むし歯や歯肉炎、インフルエンザも予防できる
一石二鳥の「給食後の歯みがき」をやってみませんか？



秋の歯科検診のお知らせ 対象者の人だけに配布しています！

11月27日(木)

秋の歯科検診を行います。

対象は春の歯科検診で「むし歯がある」「歯肉が1(要観察以上)」「CO(要観察歯)」で治療勧告の黄色い紙が学校に提出されていない人です。

当日の朝までに提出があれば、対象者にはなりませんので、早めに受診しましょう。

今週は健康観察週間★テーマは「ストレスとうまくつきあおう」です

先日、合唱コンクールで金賞をとったあるクラスの人たちが偶然にも保健室に5人集まっていて何やら嬉しそうにニコニコと「〇組が勝った理由を考えよう～♥」なんて話をしています・・・数日前まで「ストレスがたまると！」と言って具合が悪くなっていたのに・・・どうしたことでしょう？「ストレスがたまった！！」と言って保健室に来る人がたくさんいます。人との関わりや勉強や部活の事など・・・ストレスの原因は人それぞれです。🐼が「寒いのも暑いのもストレスなんだよ～」と言うと「そんなのストレスではない。先生は分かっていない！」と言われる。みなさんの思っているストレスは、「嫌な事が起きた時」「悩んでいる時」「面倒な事に直面している時」など気持ちがマイナスに傾き不安が大きくなっている時を「ストレス」と呼んでいるようです。でも実は、ストレスは日々知らないうちに体には感じていて、ストレスのおかげで様々な事に対して体が機能して丈夫になって行くものなのです。全てではありませんが、嫌な事や悩み事に直面したとき、「ストレスだ最悪だ」と感じるのは当然なので、その後、自分の気持ちの換えよう大きなストレスにならないようにして行く事も健康管理の一つなのかもしれません。合唱コンクールで金賞取ったら、風邪も治っちゃう？体の仕組みは不思議だらけ・・・今週は自分なりのストレス解消を考えてみましょう！



素敵な筋肉★ 筋肉シリーズ3

筋肉で風邪と戦う！

体に病原菌が入ると熱が出ます。体が病原菌と戦うために熱を出し、免疫力を上げるのです！したがって、熱が出ないと、病原菌が体の中で暴走して症状を悪化させ、危険な状況になることもあります！いざという時に自分の熱を上げる「発熱力」はとても大切です。みなさんこんな経験はありませんか？

ためしてガッテンよ
NHK
総合リサーチ



熱が上がる時、体が震えます。これは筋肉が震える事で熱を出すからです。しかし、ずっと震え続けられません。そこで登場するのが「サルコリコピン」です。これは、筋肉に含まれるタンパク質です。これがあれば震えなくても熱が出せるそうです。**発熱力は、筋肉が多いかどうかで大きく変わってくるのです！** 風邪をひいても悪化させないように、筋肉をつける事は大切です！やってみよう★一生懸命体育の授業！少し早足登下校で筋肉増量！