

# ほけんだより



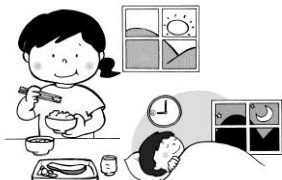
平成28年11月1日(火) 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「姿勢を正そう」です。

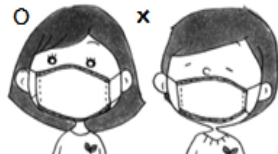


11月になり、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。豊春中学校でも、風邪で欠席をしている生徒や体調不良を訴える生徒が増えてきています。これからますます寒くなってきますが、体調管理をしっかり行い、風邪やインフルエンザに負けない体作りをしていきましょう！

## 風邪・インフルエンザを予防しよう！！



規則正しい生活習慣を心がけましょう。



マスクは鼻からあごまでしっかり覆って、効果的に使いましょう。



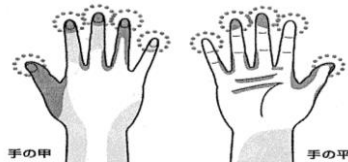
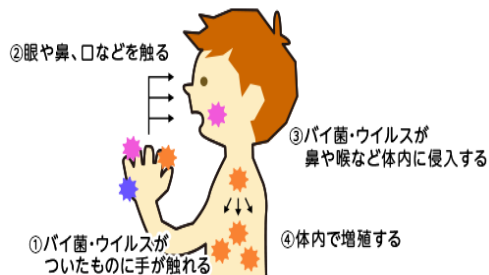
こまめに換気をしましょう。(目安は5~10分)

## 手洗いは感染症予防の基本です！

風邪やインフルエンザなど、病気を引き起こす感染症の多くは、「手」を介して体内に侵入することが多いと言われています。

例えば、風邪やインフルエンザの流行期には、ドアノブや電車のつり革など、様々な場所にウイルスが付着しています。そういった場所に触った手で、自分の眼や鼻、口を触ったり、食事をしたりすることで、ウイルスが体内に侵入してくるのです。このような状況では、手にウイルスが付着することを未然に防ぐことは困難です。

そのため、様々な感染症から身を守るためには、手からの侵入を遮断する「手洗い」がとても大切になります。



手の甲 手の平 手洗いが不十分になりやすい部位

きれいに洗った手も体操着やジャージでふいてしまったら台無しです！！清潔なハンカチを持ち歩きましょう。



## 11月8日は いい歯の日 です！



### みなさんはしっかり「かんで」食べていますか？

物をかむこと(そしゃく)は歯根に刺激を与え、歯を支える骨の細胞の新陳代謝をよくするとわれています。また、唾液の中には抗菌作用のある酵素や、カルシウムと結合して歯を強化するたんぱく質など、むし歯を寄せつけない成分が含まれています。

そしゃくの回数が多いほど、唾液はたくさん分泌されます。そのため食べ物をしっかりかむことで、むし歯や歯周病の予防効果が高まります。

みなさんも、毎日の給食の時間などに、よくかんで食べることを意識してみましょう！食後の歯みがきも忘れずにしましょうね。

たくさんかんで食べるよ、こんなことがあります

おいしく食べられる		苦みや辛みのある食べ物でも、たくさんかんでいるうちに、甘みが出て、美味しく感じられます。また、舌にある味を感じる細胞が刺激されて、味わう力が発達すると考えられています。
消化を助ける		たくさんかむと、だ液が多く出てきます。だ液と混ぜ合わせることで、食べ物が消化しやすい形に変わり、食べ物の栄養分をしっかり体に取り入れることができます。
食べ過ぎを防ぐ		たくさんかんで、時間をかけて食べることで、脳に「おなかがいっぱいになった」という信号がタイムク良く送られて、食べ過ぎを防ぐことができます。肥満や生活習慣病の予防にも役立ちます。
脳を刺激する		食べ物をかむときのおこの動きは、脳への血液の流れを増やしたり、脳を刺激します。そのことが脳の発達を助けたり、脳の働きを高めたりすると考えられています。
表情ゆたかに		たくさんかんで、口を動かすことで、あごや口の周りの筋肉がきたえられ、口元が引きしまり、生き生きとした表情になります。もっと素敵な笑顔になりますよ！