



はつらっ！



保健だより 第10号

平成31年 1月15日

西中生徒保健委員会・保健室

1月の保健目標

食べ物について考えよう



冬休みが終わり、3学期が始まりました。寒波が押し寄せ厳しい寒さが続いています。体調管理をしっかり行い、元気に過ごしましょう。特にインフルエンザやかぜなどに気をつけて過ごしましょう。鹿沼市内の小中学校も、インフルエンザにかかっている人が徐々に増えてきましたので、必要のない外出は避け、できるだけ感染の機会を少なくしましょう。特に受験生は健康や安全の自己管理をしっかりやりましょう。

インフルエンザやかぜに注意しましょう！

身近でしかも簡単にできる予防は、『手洗い、うがい、マスクの着用、換気』です。食事の前や外出後など、この手洗い・うがいを念入りにやりウイルスの体内侵入を防ぎましょう。また、抵抗力の低下を防ぐため、規則正しい生活を心がけてください。

食事で免疫力を高めよう！

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

ビタミンA・C・Eは 体を守るACE！

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスが体内に入るのを防ぎます

* 緑黄色野菜、レバー、うなぎ
など

ビタミンC

免疫力を高め、ウイルスなどの感染を防ぎます

* 野菜、果物、いも類
など

ビタミンE

体力の低下をおさえて、自己治癒力を高めます

* ナッツ類、豆類、植物油
など

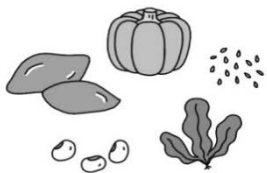
免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの



腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。

抗酸化作用のあるもの



「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。

体を温めるもの



体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。

裏面に「保健委員会からのお知らせ」があります。よく読んでぜひ、みなさん一人ひとりが意識して取り組んでほしいと思います。

保健委員会 からのお知らせ

今年の11月に学校保健委員会が開かれました。

今回の学校保健委員会では『歯や歯肉など口の中の健康』をテーマに、西中生の歯に関する健康課題の改善策を話し合いました。

～ 改善策の内容 ～

・1日30回噛む

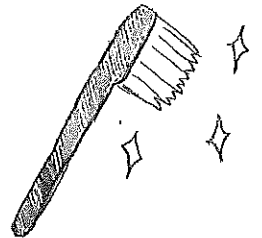
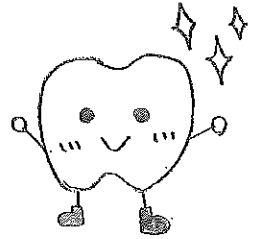


・午後10時～午前2時までしっかり睡眠時間をとる

・メディアの使用時間を決める

・給食後歯みがきをする

なにかができました!



< よく噛むために今日からできる工夫 >

よく噛んで食べると唾液がたくさん出ます。唾液は消化を助ける他、むし歯を防ぐ効果もあります。また、よく噛むと満腹感が得られるので食べ過ぎ予防にもなります。そこでよく噛むためのちょっと工夫!

・一気にたくさん口に入れない

・食べ物を噛むときは一度箸を置いてみる

・飲み物で流し込まない

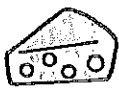
(ゆっくり味わって食べる)

目指すは1日30回!!
難しい人は、11つもの回数
の5回プラス
してみよう!

これらは1人ひとりができることです。ぜひ継続して実行していきましょう!

♡♡ 歯を丈夫にする食べものを食べよう! ♡♡

●カルシウム
丈夫な歯を作る土台です



チーズ



しらすばし

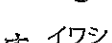


干しえび

●ビタミンD
カルシウムとの相性は
バツグン!
歯の石灰化をうながします



しいたけ



イワシ



サンマ

●食物繊維
かむことでだ液を出し、
歯をきれいに掃除して
くれます



海藻類



ごぼう



セロリ

♡ こんな食べ方も
重要です!

- ・好き嫌いせず、
バランスよく食べる
- ・口に入れる量は少しずつ
- ・よくかんで食べる

