



# はつらつ！



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が、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！

ビタミンA・C・Eは  
エース  
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

\*ナツツ類、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



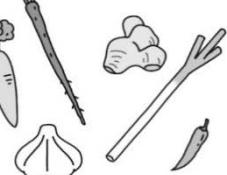
腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。

## 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、唐辛子等を食べて、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。

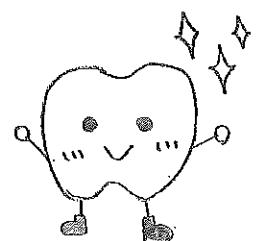
# 保健委員会からのお知らせ

昨年の11月に学校保健委員会が開かれました。

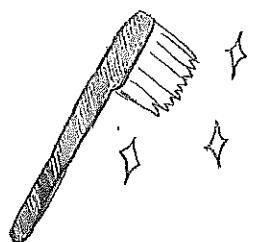
今回の学校保健委員会では『歯や歯肉などの口の中の健康』をテーマに、西中生の歯に関する健康課題の改善策を話し合いました。

## ～ 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

などいただきました！

## <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まい

・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)

目標は1日30回！！

難しい人は、11つの回数  
の5回プラスしてみよう！

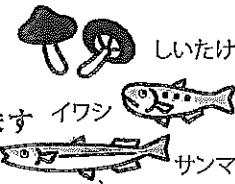
これらは1人ひとりができることです。ぜひ毎日継続して実行していましょう！

## ◆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



●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



●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



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づつ
- ・よくかんで食べる

