

令和5年11月1日 三木町立三木中学校 保健室

だんだんと日が短くなり、朝晩はすっかり寒くなりました。秋の深まりを感じるとともに、気温差で体調を崩しやすい時期です。肌着を長袖にする、上着を着用するなど衣服の調節に気をつけて、寒さに負けないで健康管理を心がけましょう。



感染症を予防しよう!

現在、香川県ではインフルエンザが流行し、三木町内でも学級閉鎖が相次いでいます。下記のこと以外にも、石けんを使っての手洗い、手指消毒、マスクの着用、 換気等、感染症対策を徹底していきましょう。



感染症の季節に備えて免疫力を高めよう

免疫力は生活スタイルや心の状態によって、 アップしたりダウンしたりします。

睡眠

人間は眠ることで自律神経 のバランスをとっています。 夜更かしをすると交感神経 の働きすぎでバランスがく ずれ、免疫力が下がります。

免疫力をあげるには、 やっぱり早寝早起きが大事



運動

運動をすると、筋肉の発熱 で体温が上がり、血行がよ くなります。免疫細胞もス ムーズに働き、免疫力が上 がります。

> ウォーキングや 水泳はおススメ



┗ 免疫力って?

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞(白血球)の働き。



入浴

一日の終わりには38~40 ℃くらいのお湯にゆっくり つかりましょう。体温が上 がって免疫力がアップしま す。

熱すぎるお湯は交感神経を 刺激して興奮状態に。 眠りにつく前はぬるめの お湯でリラックス



||食事

- ・免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとろう
- ・ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり
- 免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- ・発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
- 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- ・すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます



、 バランスよく食べよう

11月1日は『いい姿勢の日』



いいこといっぱい



CHECK!!

あなたは大丈夫?

- □ いつも同じ手でカバンを持つ
- □ 足を組んで座る
- □ ノートや本に顔を近づけて見ている
 - □ひじをついて座る
 - □ 寝ころんで本を読む
 - □ 片方の足に体重をかけて立つ

| 背中が 丸まっている



□ 背もたれに よりかかって





つでも当てはまっ た人は しれません

これが"いい姿勢"



おへそのあたりに おしりの穴を 軽く力を入れる きゅっと締める

あごを引く

おへそのあたりに

軽く力を入れる

足が床に

ついている

体の歪みは「なんだかだる い」「動きが重い」の原因に。 正しい姿勢を続ければ、毎日 気持ちよく過ごせます。





背中が丸まっていると、脳 が十分に働きにくい状態に。 きちんと座ると、勉強がはか どります。



全身の血液やリンパの流れ がよくなり、疲れもたまりに くくなります。スタイルアッ プも期待できる!?





みがき残しはないかな?



背筋を伸ばす

イスに深く 腰かける

OINT 骨盤を立てて座る

左右水平になるように

軽い力で、こきざみに 動かすのがポイントだよ





みがき残しやすいところ ①



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。 それでも届かないところは、デンタルフロスを 使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐ きが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45 度の角度であてると、きれいにみがけるよ。



みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届き やすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを 90度にあててていねいにみがこう。



みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとで かき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、 歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。