

# えがお

発行 2020年11月30日  
綾川町立綾上中学校



朝晩の気温差が大きくなり始め、次第に冬らしくなってきました。これからの時期は、コロナウイルス感染症の他にもインフルエンザ、感染性胃腸炎など、注意しなければいけない病気がたくさんあります。体調管理をしっかり行い、病気にならない健康な身体づくりを続けましょう。

## 体温アップ は 免疫力アップ

### ■ 体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります

毎朝正確な検温をして体調管理をしましょう！！



自分の平熱より1℃下がると、免疫機能の働きは30%低くなり、1℃上がると5～6倍になるといわれています。ガン細胞は35℃台の低体温で活発化するといわれているので、低体温の人は要注意です！！

### ■ 平熱が低い人は体温を上げよう ～体温を上げるためには？～



運動をする。筋肉が増えると体温UP！！



お風呂で湯船に10分くらいつかると体温UP！！



温かい食べ物を食べて体温UP！！



服装で体温UP！！体を冷やさないことが大切。

### ■ 食事と免疫力 ～免疫力を高める食べ物は？～

免疫細胞をつくるためにはたんぱく質が、鼻やのどの粘膜を守るためにはビタミンが必要です。また、ビフィズス菌は、免疫細胞がたくさんいる腸内の環境を整えます。その他、ポリフェノールにも免疫力を高める効果があるといわれています。要するに、栄養のバランスが整った食事をするのが大切なのです。



### ■ 笑いと免疫力 ～笑いがカラダを救うって、ホント？



私たちが笑うと脳にその情報が伝わり、ナチュラルキラー細胞（24時間体内をパトロールし外敵を見つけると即攻撃をする免疫細胞）を活性化する物質が生産されます。反対に、悲しみやストレスなどのマイナスの情報が伝わると、NK細胞の働きはパワーダウンします。笑うことで心が豊かになり、NK細胞の働きがパワーアップしますよ。

<保護者の方へお知らせ>

よろしくお祈りします



### ～体温測定表の用紙が変わりました～

12月から体温測定を土日にも行うため、体温測定表(自宅用)の様式を変更しています。お子様の朝の検温を含めた健康チェックをしていただき、保護者確認欄にサインまたは押印をお願いします。

朝のお忙しい時間帯の中、恐れ入りますが、引き続き感染症対策へのご理解・ご協力をよろしくお祈りいたします。



### むし歯の治療をお願いします。



冬休み前に2回目(11月)の歯科検診がありました。治療のお知らせ用紙をお渡ししていますので、1学期にお渡ししたお知らせ用紙と合わせてご確認ください、早めの受診をお願いします。

#### <7月の歯科検診結果>

- むし歯があった人  
全校で30名  
(33.3%)
- 歯垢・歯石の付着、歯肉炎があった人  
全校で24名  
(26.7%)

#### <11月の歯科検診結果>

- むし歯があった人  
全校で18名  
(19.6%)
- 歯垢・歯石の付着、歯肉炎があった人  
全校で19名  
(20.7%)

#### <むし歯の治療率>

16.7%  
(11月27日現在)



### 手洗い+うがい+消毒+換気+マスク・・・+歯磨きを!!

口内の健康が損なわれると、さまざまなトラブルを引き起こします。肩こり、腰の痛み、筋肉痛などは、むし歯によって起きる場合もありますよ。

歯周病菌の酵素によって口内の粘膜が傷つくと感染症にかかりやすくなり、肺炎などの呼吸器疾患を引き起こしやすくなってしまいます。

歯磨きをして口腔内を清潔にすることは、コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症予防にも効果的です。むし歯以外にも、歯肉炎や歯垢・歯石の付着が多かった人は、毎日丁寧なブラッシングを心がけましょう。

<参考文献:「すぐに役立つ!保健だよりCDブック」より一部抜粋>



#### <スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日>

12月 1日 10:15~17:00  
8日 14:00~16:00  
15日 8:30~15:15

\*火曜日

\*教育相談室の場所・・・2階相談室

(事務室をお通りください。ご案内いたします。)

お子様のことやその他相談したいことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

綾上中学校:087-878-2020

担当:中山

