

えがお

発行 2021年12月1日
綾川町立綾上中学校

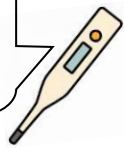


朝晩の気温差が大きくなり、次第に冬らしくなってきました。これからの時期は、コロナウイルス感染症の他にもインフルエンザ、感染性胃腸炎など、注意しなければいけない病気がたくさんあります。体調管理をしっかり行い、病気にならない健康な身体づくりを続けましょう。

体温アップ は 免疫力アップ

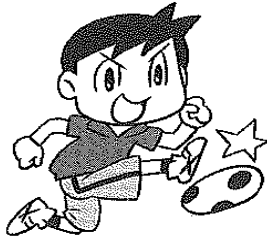
■ 体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります

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！！

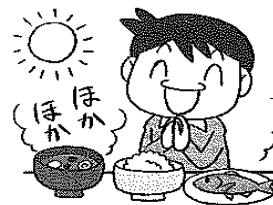
■ 平熱が低い人は体温を上げよう ～体温を上げるためには？～



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！！



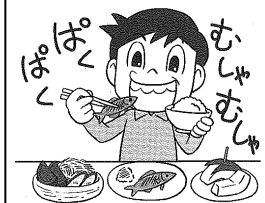
温かい食べ物を食べて体温UP！！



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。

むし歯の治療をお願いします。

12月7日（火）に2回目の歯科検診があります。治療が必要な場合のみお知らせ用紙をお渡ししますので、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。

<12月の保健行事>

◎歯科検診（全校生）

日時：12月7日（火）
13：30～

場所：保健室

※検診当日は、なるべく欠席しないようご協力をよろしくお願ひします。

<9月の歯科検診結果>

○むし歯があった人

全校で23名

（28.0%）

○歯垢・歯石の付着、歯肉炎
があった人

全校で29名

（35.4%）

<むし歯の治療率>

26.1%

（11月30日現在）



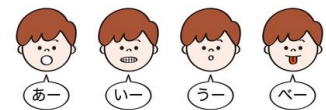
マスク生活における口腔衛生について ～笑顔で鼻呼吸～

長引くコロナ禍のマスク生活。本来、人間は鼻で呼吸をするのが基本ですが、マスクをしていると、つつい楽な口呼吸になってしまいがちです。口呼吸が常習化すると虫歯や歯周病の原因、咽頭粘膜の乾燥など様々な問題を引き起こすといわれています。マスクをしていても意識して口を閉じ、鼻呼吸を心がけましょう。

<マスク生活での「お口の病気の予防」>

- ① マスク着用時でも、なるべくゆっくりと鼻呼吸をする意識を持つ。
（口角を上げると鼻の穴が左右に広がり、空気を取り込みやすくなります。）
- ② 野外や人の密集していない換気の良い場所では、マスクを外して鼻呼吸。
- ③ 虫歯菌や歯周病菌を増やさないために、糖分の多い清涼飲料水の摂取や間食を控える。
- ④ 食後、特に就寝前には、時間をかけて丁寧に歯磨きをする。
- ⑤ 唾液腺マッサージ
（唾液を出す唾液腺を刺激するため、頬やアゴの下あたりをマッサージする。）
- ⑥ 「あいうべ体操」（口を動かし唾液を出したり、口の周りや舌の筋力を鍛えて、口を閉じて鼻呼吸を促す体操）

* 「あいうべ体操」は、みらいクリニック（福岡県福岡市）院長の今井一彰先生が提唱するお口の体操です。



- (1) 「あー」と口を大きく開く
 - (2) 「いー」と口を大きく横に広げる
 - (3) 「うー」と口を強く前に突き出す
 - (4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
- (1)～(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。

◇参考文献：「みらいクリニックHP」、「NHK首都圏ナビ おはよう日本関東甲信越」で検索

<スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日>

12月 7日 13：00～17：00
14日 13：30～15：30
21日 10：15～17：00

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。

<スクールソーシャルワーカー 火・金曜日>

12月 7日・10日・14日・24日・28日

綾上中学校：087-878-2020

教育相談室の場所

担当：中山

3階 図書室向いの部屋

→事務室横の階段を上がって左側（事務室にお声かけください。ご案内いたします。）

