

11月

保健だより

令和7年11月

南山中学校
保健室

インフルエンザ対策と言えば？手洗い、うがいがすぐに思い浮かぶと思いますが、実は「歯みがき」もインフルエンザ対策に有効だと知っていますか？

インフルエンザウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯みがきでしっかり取り除くと、感染しにくくなると言われています。手洗い、うがいに歯みがきもプラスして予防しましょう。

冬に備えて体温をキープしよう

低体温ではありませんか？

人間はふだん36～37℃くらいの体温を保つようになっています。



体温が上がると
汗をかいて熱を逃がす

体温が下がると
筋肉をふるわせて熱を作る

普段の体温が35℃台になると免疫力が下がって、かぜなどをひきやすくなります。

低体温を改善するために心がけること

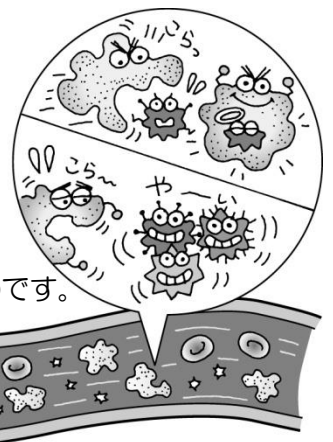
バランスの良い食事を心がける
適度な運動をする
体を冷やす食べ物をとりすぎない

無理なダイエットをしない
薄着をしない（下着を着る）
湯船にゆっくりとつかる

低体温だと免疫力が下がる理由

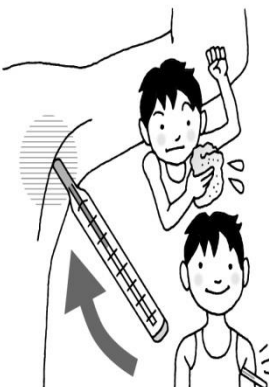
血液の中には免疫機能を持つ白血球がいます。

白血球は血液に乗って、体を巡りウイルスなどをやっつけています。体温が下がると血流が悪くなりその機能が低下してしまうのです。



体温の正しい測り方を知ってる？

- ① ワキの汗をふく
- ② ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- ③ 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ④ ワキをしっかりと閉じてヒジをわき腹につける

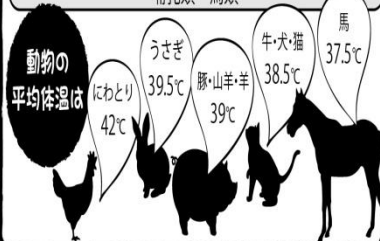


動物の体温って、どれくらい？

動物には変温動物と恒温動物がいます

変温動物は気温や水温にあわせて体温が変化する
爬虫類・両生類・魚類

恒温動物は自力で体温を安定させて保つ
哺乳類・鳥類

インフルエンザ
予防接種の時期

インフルエンザの流行は、今後も続くと思われますので、予防接種をお勧めします。
接種してから、約2週間で予防効果が得られ、その後5～6ヶ月持続するそうです。受験を控えた3年生は、特に接種しておくことをお勧めします。

11月8日は「いいは」の日！

「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



こまめな水分補給



唾液腺のマッサージ



* 歯と口の健康作品展に出品した作品を紹介します（敬称略）

印旛郡市歯と口の健康作品展（展示会はありません）

標語の部	輝く歯 生涯の友 大切に	1年生
	はいチーズ 自信は歯から 良い笑顔	2年生
	歯がきれい 歯(白)く馬に乗れるよ 王子様	3年生

白井市歯と口の健康作品展（展示会があります※）

標語の部	歯をみがき 輝く笑顔で 行ってきます	2年生
	噛みしめろ 米 肉 魚 白い歯で	3年生

他にも、たくさんの人が歯と口の健康についての標語を作ってくれました。保健室の掲示板上に貼ってありますので、ぜひ見てください。来年も素敵な作品を待っています。

※白井市歯と口の健康作品展 作品展示のお知らせ

期日 11/7（金）9時～11/12（水）16時まで
会場 白井市文化センター 2階中ホール

