11月 保健だより

令和８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。



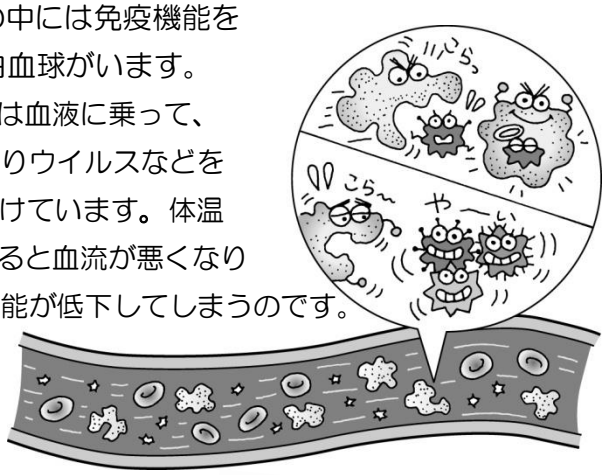
体温が**上**がると
汗をかいて**熱を逃がす**

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

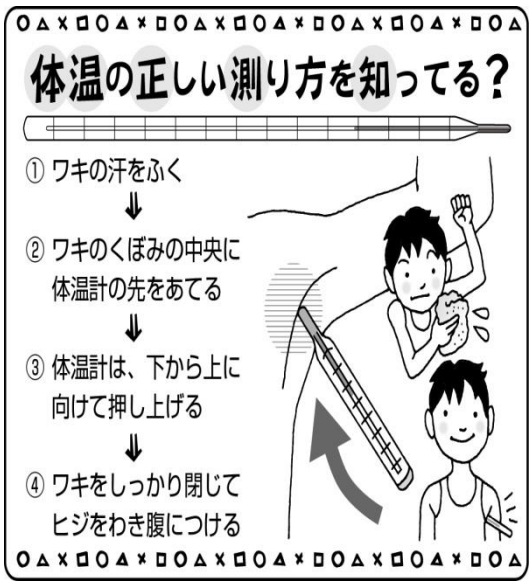
血液の中には免疫機能を持つ白血球がいます。白血球は血液に乗って、体を巡りウイルスなどをやっつけています。体温が下がると血流が悪くなりその機能が低下してしまうのです。



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







『キッズページ』（北陸農政局）http://www.maff.go.jpをもとに作成

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！



＊歯と口の健康作品展に出品した作品を紹介します

白井市歯と口の健康作品展（作品展示があります※）

標語の部　「未来へと　自分に投資　歯をみがこう」　2D　S･M　さん

「歯みがきは　自分をみがく　第一歩」　3C　K･S　さん

書写の部　2A　S･S　さん

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　１１／６（金）～１１／１１（水）９：００～１７：００まで
※１１日は１５：３０まで

会場　白井市文化センター　２階研修室
しろい市民文化祭の作品展示と同様

