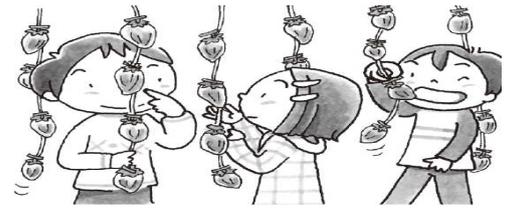


ほけんだよ11月

令和2年11月2日
宇都宮市立清原中学校

霜月、神楽月、雪待月、どれも11月をあらわす呼び方です。他にも「^{おしもの}食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたのです。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯。みんなは自分の歯を守るためにどんなことをしていますか？



自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は…

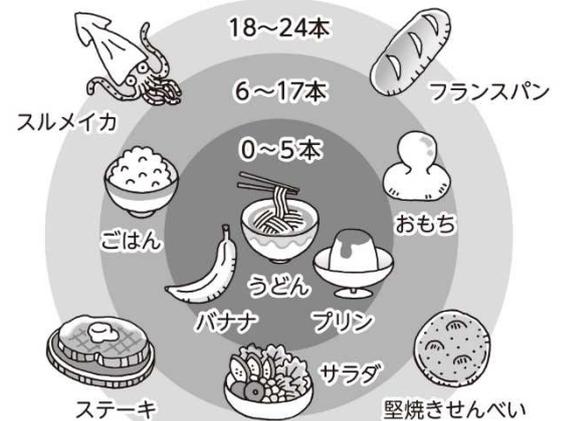
むし歯・歯周病になりやすい人!
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。

8020運動を知っていますか？

80歳で20本以上自分の歯を残そうという運動のことです。自分の歯が20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけます。ずっとおいしく食べれるように、自分の歯を大切にしましょう。



食べるために必要な歯の本数



よく噛んで食べよう



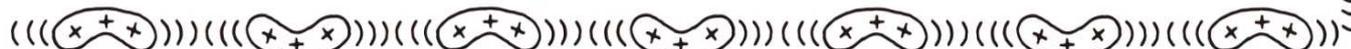
「よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

- こんなメリット
- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
 - ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
 - ▶ 脳の働きを活性化する
 - ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける



今日からはじめよう!

- ① ひと口30回にチャレンジ
難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
- ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。
●ごぼう ●れんこん
●こんにやく ●タコ など



11月の保健目標 寒さに負けないからだを作ろう！

寒さに負けない体を作るには？

①質の良い睡眠をとる。

眠っている間は免疫細胞の活動が活発になるため、質の良い睡眠は免疫力を上げます。睡眠不足や睡眠障害は逆に免疫力を下げてしまいます。十分な睡眠時間が確保しましょう。



②バランスのとれた食事をとる。

一番大切なのは、3食きちんと「ごはん・肉魚・野菜」のバランスのとれた食事をとることです。ここでは免疫細胞を活性化するとされている食材を紹介します。

〈例〉ヨーグルト、玄米、バナナ、にんにく、レバー、納豆、さば、しょうが、パプリカ、緑茶、ほうれん草、豆腐、しいたけ、れんこんなど



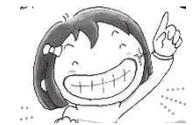
③適度な運動をする。

運動で筋肉を動かすことで体温を高められ、血流がよくなり代謝も上がります。また、運動により免疫細胞が活性化するため免疫力が上がります。激しい運動をする必要はありません。散歩や体操など体を動かす習慣を付けましょう。



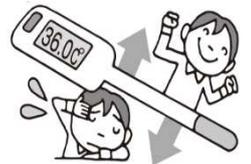
④笑う。

笑うと免疫細胞が活性化するという研究データがあります。またストレスも減少すると言われています。笑いの多い生活を送りましょう。



⑤体温の維持。

寒い冬は体温が下がり気味になります。ぜひ首・手首・足首を冷やさないように、温かい服装をしたり、温かいものを飲んだり、入浴したり、体の中から温めることも大切です。



⑥ストレス解消。

ストレスがかかると、呼吸や体温、血管、内臓などの働きを調整している自律神経のバランスを崩しやすくなります。そのため免疫力の低下が起こりやすくなります。「病は気から」と言われているように、ストレスは病気の原因にもなります。



ストレスをため込まないように、自分にあったストレス解消方法を見付けることが大切です。

感染症の季節になりました！！

気温が低くなって、保健室に体調不良を訴えて来室する人が少しずつですが増えています。話を聞くと、朝から調子が悪かったと訴える人がいます。今年の冬は、新型コロナ（コビット19）とインフルエンザの感染が心配されています。

朝からしんどいなと思ったら、お家の人に話をし、無理をしないで休養を取ってください。保護者の方々には、朝の健康状態を把握していただきますよう、よろしくお願いいたします。

また、お迎え等お願いすることも増えてくるかと思いますがご協力をお願いいたします。

