

# ほけんだより

平成29年11月9日  
日比崎中学校  
保健室 NO.9.

11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、1日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまりやすくなります。衣服の調節や、温かい食べ物で体調を管理し、本格的な冬に備えましょう。



睡眠は大切です。

## 歯は一生の宝物



おやつは量と時間を決めて。

食べたらかみがく習慣を。

みがいた後のチェックも忘れずに。

11月8日いい歯の日

## 「だ液」は歯のガードマン!

「だ液」はよくかむとたくさん出ます。

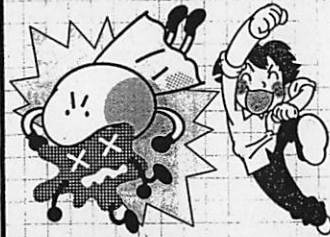
- ・口の中のそうじ、歯についた食べかすを洗い流す。
- ・歯についた「酸」を中和する。
- ・口の粘膜をばり菌から守る。
- ・口臭とむし菌を予防する。

## 感染症の季節に備えて 免疫力を高めよう

免疫力は生活スタイルや心の状態によってアップしたりダウンしたりします。

### 免疫力って？

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞（白血球）の働き。



### 睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎてバランスがくずれ、免疫力が下がります。

免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事

### 運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに動き、免疫力が上がります。

ウォーキングや水泳はおススメ

### 入浴

一日の終わりには38~40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。

熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

38℃

### 食事

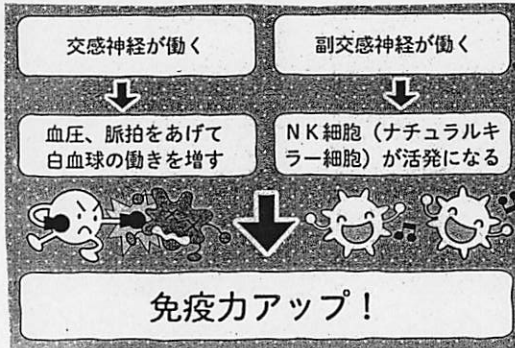
- ・免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとうろ
- ・ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぶり
- 免疫細胞の動きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- ・発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
- 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- ・すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます

バランスよく食べよう

## 免疫力と自律神経の深い関係



自律神経には、活動するときに働く交感神経と、休んだり眠ったりするときに働く副交感神経があります。この二つがバランスよく働いているときは、免疫力はアップします。どちらかが一方的に働きすぎると免疫力は低下します。



## よく笑う!

笑いは、ウイルス等と戦っているNK細胞を活性化し、免疫力を高めます。