



11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。と言っても、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多いですね。イチョウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に、カゼやインフルエンザに備えて、免疫力を上げておきたいですね。

## 保健委員コーナー（担当：下地佑花さん）

11月8日は  
「いい歯の日」



いい歯の保ち方!!

- ♡ 飲み物は **お水** か **お茶**  
甘いジュースや炭酸飲料はたまにだけ!!
- ♡ ごはんを食べたらしっかり **歯みがき**  
ごはんを食べたら必ず歯をみがく  
特に食べる前は、し、かりと!!
- ♡ おせつは **少し** だけ
- ♡ 1日 **30回以上** かむ

かぜが流行る季節の前に **カラダの抵抗力**

- ♡ **パラス**のとれた食事
- ♡ **適度な運動**
- ♡ **十分な睡眠**
- ♡ **予防接種**

**UP!!**

冬はかぜやインフルエンザが  
よく流行るので  
きちんと**予防**しよう!!

**※ワクチン接種後、抵抗力がつくまで約2週間かかるとされ、効果が持続する期間は約5か月間です。**

どうして  
**むし歯**に  
なるのかな？



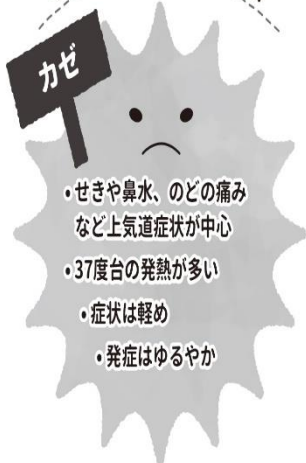
この3つの要素に、時間経過が加わってむし歯になります。大事なのはやっぱり「食べたら歯みがき」!

## だ液の役割

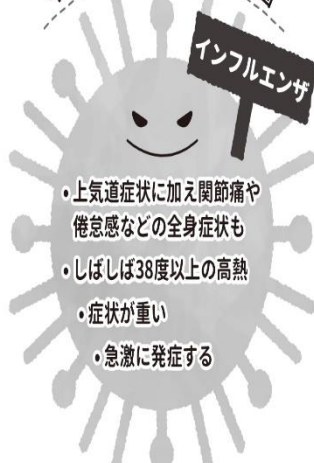
よく噛むと、「**だ液**」がたくさん出るようになります。だ液は、食べかすを洗い流したり歯を溶かす「酸」を中和したりして、むし歯になるのを防いでくれます。



様々なウイルス・細菌が原因



インフルエンザウイルスが原因



## 体温が低くないですか？

ヒトの体温は、ふだん36～37℃くらいに保たれています。これより低いと、こんな症状が起こります。

- 手足などの末端が冷える
- 体がだるい ・ 疲れやすい
- むくみやすい ・ 集中力がない
- カゼなどをひきやすい



## 体温を上げたい人は

- 冷たいものを食べすぎない
- バランスよく食べる
- 運動をする
- お風呂は湯がぬにゆっくりつかる
- 規則正しい生活をする
- いろいろなダイエットをしな

**体温を1度上げると  
免疫力が5～6倍UP!**

# 正しい姿勢

S

ときどき思い出して、  
ピンッとね



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!

身体が寒さに慣れていないこの時期、背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いたりしている人はいませんか？寒い日でも背筋をピンと伸ばしたカッコいい姿勢で過ごしてくださいね。

## こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

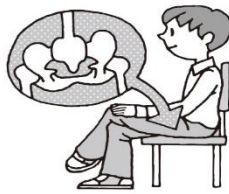
### 背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます



### そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中筋にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



### 肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します



### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



### 足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



「しっかりふきとる」  
までが正しい手洗いです!



ほっと一息 まちがいさがし

答えは保健室前掲示板で確認してね♪

「しっかりふきとる」  
までが正しい手洗いです!

