

# 保健だより

大阪市立大淀中学校  
令和元年 11 月 5 日 No. 7

11 月に入り冬服姿が増え、秋から冬へと移り変わりを感じる季節となりました。

文化祭も終わり、気持ちの緩みや疲れからでしょうか、マスク姿がちらほら見られ、体調を崩している人がいるように思われます。少しずつではありますが、欠席も増えてきました。季節の変わり目ですので、日常生活に無理がないようにしてください。

冬の感染症（インフルエンザ、感染性胃腸炎）も、一部市内では流行しています。みなさんも本格的な予防対策を心がけていきましょう。

**11月11日（月）から14日（木）まで  
夜10時以降「ノーメディア」を実施！！**



文化祭で、保健委員が「メディアと睡眠」について発表してくれました。睡眠ホルモン「メラトニン」が活躍するには、就寝 1 時間前からメディアの使用を控え、強い光を目や脳に与えないことが大切でした。

今回は「大淀ノーメディアプロジェクト」とし「睡眠日記」を記入してもらい、普段の生活を振り返ってもらいます。

睡眠時間は 8 時間以上、夜 10 時以降は「ノーメディア」を行い、疲労回復させませんか。メディアは「自分でやめる気持ちが最も大切」ぜひ実行してください。

今後は、後期保健委員が呼びかけていきます。みなさんも協力をお願いします。

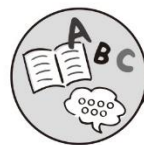


## 睡眠ってどうして大切？



### 脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



### 記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



### 体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

## ★良質な睡眠のためには…★

- ☞ 早起きして朝日を浴びる
- ☞ 3 食しっかり食べる
- ☞ 体を動かして遊ぶ
- ☞ スマホを置いて早く寝る



## 口の乾燥「ドライマウス」に要注意！

### だ液の大切な働きを知っていますか？

私たちは 1 日に 1.5L のだ液を分泌しています。

だ液には、自浄、抗菌、消化、粘膜保護、感染防御、自然治癒促進の働きがあります。

### ドライマウスによる口のトラブルは？

口の中が汚れ、むし歯・歯周病・口臭になりやすい、話しづらい、食べ物の味がわかりにくくなるなどがあります。

### ドライマウスの予防は？

水を飲み、潤いを与えましょう。

かむ回数を増やして、口の周りの筋肉をきたえましょう。

口の周り、あごの下、耳の下にあるだ液腺のマッサージをしましょう。

ドライマウスは、筋力の低下、ストレスや薬の副作用などが原因と言われています。みなさんも口の中をチェックしてみてください。

**●まだ、むし歯の治療が完了していない人がいます。早く歯科医院へ行ってください。**

かぜ・インフルエンザのシーズンに備え  
免疫力を高めておこう



## ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸  
の粘膜でブロック。体の外に追い出します。  
特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



### 腸の調子をよくして、 免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。  
1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・  
悪玉・日和見がいて、このバランスが良いと  
腸は健康で、免疫力も高まります。

### 腸内細菌のよいバランス



### 腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を  
含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ  
みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食  
物繊維やオリゴ糖を含  
むものを食べよう

## ウイルスや細菌を / やっつける 全身免疫



粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入して  
きたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って  
敵を捕まえ、攻撃します。

### 免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。  
白血球たちの働きを活発にするためのポイントは？

バランスよく  
食べよう



とくにたんぱく質やビタ  
ミン、ミネラルは免疫細  
胞を産生し、活動を活性  
化します。

平熱を  
36度以上に  
保とう



平熱が36度より低い  
と血流が悪くなり、免  
疫力が下がると言われ  
ます。

ストレスを  
発散しよう



ストレスが続くと自律神経  
のバランスが乱れると、  
免疫力が下がると言われ  
ます。



外気が冷えてくると、教室の窓も閉  
められ、換気が忘れがちになります。

乾燥、ホコリ、呼気による二酸化炭素  
の増加によって、息苦しさを感ずるの  
ではありませんか。

休み時間ごとに窓を開け、空気の入  
れ換えを行いましょう。頭も気分もス  
ッキリ、かぜ予防にもなります。