

ほかにだより 11月

大阪市立淀中学校
保健室
2015. 11. 2

秋も深まり冬が近づいてまいりました。
・10月25日に、おおさかでは木枯らし1号が観測されました。
去年より2日早いそうです。
木枯らし1号が観測されたということは、冬の準備をしてね！
という合図。

だんだんと冷え込んできます。
手洗いうがいをしっかりし、暖かい服装で体を冷やさないように
して、風邪をひかないように気を付けましょう。



暖かくなるコツ

革化でも重ねはきけない

革化でも何枚もはくと暖かそう
ですが、実は足首の血管が
しめつけられて、血の流れも
悪くしてしまうので、
足はさらに冷えてしまいます。

下着と着たり、
薄い服を重ね着ていく

重ね着をすることで、服と
服に暖かい空気が
できます。しかも下着は
汗やよごれを吸い取り、
くれるので、皮膚を
清潔にします。

首、手首、足首を
温かくする

首や手首、足首には
太い血管が通っている
ため、冷たい空気に
ふくると寒さや冷たさ
を感じやすいのだ。
マフラーやスカーフ、
手袋などでも寒さを
守りましょう。

11月8日は いい歯の日

見えて
ばくちの歯。



H27年 歯科	1年	2年	3年	全体
むし歯がある人	65	49	26	140
治療が終わった人	14	4	6	24
治療がまだの人	51	45	20	116
H27 治療率(%)	21.5	8.2	23.1	17.1

上の表は5月に行った歯科検診の結果です。

治療が必要な人に治療勧告書を出しましたが、まだ治療済の用紙を
出していない人がたくさんいます。

治療勧告書を再発行します。

まだ受診していない人は、早く受診してください。

ほかにも
様々な

〇〇の日が!!

11月の 〇〇の日

11月はカラダの
記念日がいっぱい!!



11月11日は
ホホホの日

11月11日は
ホホホの日

自分のトイレの使用の仕方
大丈夫ですか?
汚したら自分で後始末!
当たり前のことですよ!!

(お母さん)さん
行かない
でね!!

9 換気の日

11(いい)・9(く・き)で、
換気の日。かぜの流行を防ぐた
め、休み時間には窓を開け、
空気を入れ換えを!!

10 トイレの日

11(いい)・10(と)いれで、ト
イレの日。1人ひとりの小さな
心がけが、気持ちのよいト
イレをつくれます。

肌がかゆくなる人は
乾燥が原因かも!!
うるおいスベスベ肌を認識!!

12 皮膚の日

11(いい)・12(ひふ)の日が合
わせ。秋から冬は空気が乾燥し、
皮膚も乾燥しやすいので、
早めのケアを!!

食事と免疫力アップ!!

食事と免疫力アップ!! バランスよく食べるようにしましょう!

毎日どんなものを食べているかによって、大きく左右される免疫力。
ぜひ、免疫力をアップさせる食材を積極的に摂りたいですね。
風邪の回復を助ける食材とともに、ご紹介します!

ただし! 体温を下げるような冷たい食べ物物は避けること。
体温が0.5度下がると、免疫力は30%以上低下するといわれています。
温かいものを食べて、からだを温めるのが免疫力アップの秘訣ですよ!!

食 材	成 分	期待される作用
イチゴ、パセリ、みかん、レモンなど	ビタミンC	体内に侵入したウイルスを攻撃したり、白血球の働きを強化して免疫力を高める
豚肉、ニンニク、大豆製品(豆腐、納豆、枝豆など)など	ビタミンB1	からだのだるさ、疲労感を回復する
卵、牛乳、肉類、魚類など	タンパク質	免疫細胞の材料となったり、体力を回復させる
レバー、かつお、まぐろなどの青魚	ビタミンB2・B6 ナイアシン	皮膚や粘膜の材料となる
ミネラルウォーターや白湯など	水分	鼻や喉の粘膜の乾燥を防ぐ