

ほけんだより

11月



令和元年 11月 1日

大阪市立新東淀中学校

寒くなり乾燥した日々が続き、インフルエンザなどの感染症の流行が心配される季節になりました。10月から、風邪などの体調不良で欠席する人も多くなっています。朝から体調が悪い場合は無理をせず、十分な栄養をとり、早めに医療機関を受診してください。

11月8日 いい歯の日
～むし歯0になるために～



歯ブラシ交換の目安は
月に1度だよ～
忘れずに！！

飲み物は？

お水かお茶を。

甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさんはいっています。

おやつは？

甘いものは少しだけ。食べる時間を決めましょう。むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって歯をとかしてしまいます。だらだら食べると口の中はずつと酸性になってしまって、歯が溶けやすくなってしまいます。

歯みがきは？

むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後の丁寧な歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です

噛む回数は？

よく噛むと唾液がたくさんでるようになります。唾液は、食べカスを洗い流したり、歯を溶かす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。

11月9日 いい空気の日
～じょうずな換気で気持ち良く過ごそう～

換気の3つのポイント



～換気をするといふこと～

- * 新鮮な空気に入れ替わる
- * においがなくなる
- * ホコリや細菌、ウイルスなどがでていく

① 空気の入口と出口をつくる
対角線にある窓を開けると、
空気の通り道ができます。

② 高低差を利用する
高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のこもった空気が上の窓から逃げていきます。

③ 入口は小さく、出口は大きく
入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズにでていきます。

11月10日 トイレの日



一度にたくさんのトイレットペーパーを流すと詰まってしまいます。気をつけてね。

トイレから出るときにちょっと確認してみよう！

- ・流し忘れていないか
- ・ゴミは落ちていないか
- ・汚れていないか
- ・トイレットペーパーはなくなっていないか

(なくなっていたら、次の人のために新しいのをセットしておこう！)

みんなが気持ちよくトイレを使えるように、マナーを守ってつかいましょう。

1人ひとりが少し意識することでトイレがきれいになります（^ ^）



ウイルスや細菌を進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、目や鼻や口・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。

腸の調子を良くして、免疫力を高めよう！！

善玉菌

… 免疫力UP

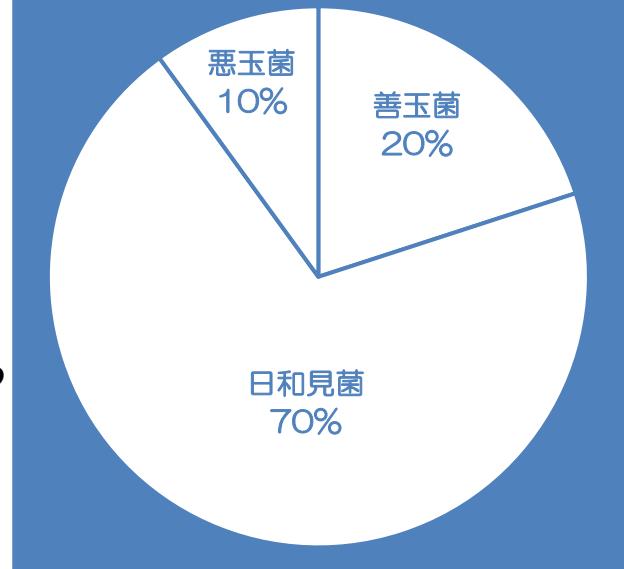
日和見菌

… 善玉菌が多いとおとなしい
悪玉菌が多いと一緒に悪さをする

悪玉菌

… 免疫力DOWN

腸内細菌の良いバランス



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も食べるといいですよ♪