

# 保健だより 11月

久米島西中  
保健室発行

保健目標

★抵抗力をつけよう！

11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差大きくなり始めます。以前よりこの差が大きくなっているという説もあるようです。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。衣服の調節や温かい食べもので体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

## 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。

### 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オススメ

### 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。



### 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。



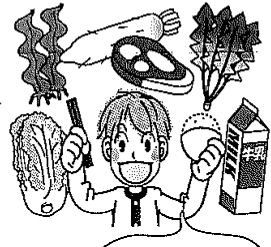
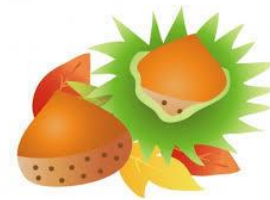
熱すぎずのお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

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ぷり  
⇒免疫細胞の働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

## 地震・津波避難訓練があります

訓練に合わせて、給食センターから、災害の時間を想定した給食が出ます！

## 給食で災害時の食事について学ぼう！



**パインの缶づめ (どなたでも食べられる非常食)**  
調理せずに食べられる缶づめは、非常食としてすぐれています。魚などのおかずの缶づめの他に、あまい果物の缶づめがあると、つらい「ひなん生活」でも少しホッとしますね。

**牛乳 (届けられた救済物資)**  
冷蔵庫が使えないなら、食材が少ない災害時の栄養補給にひたります。

**ピニールにつつまみましょう！** 素手で食べ物にさわると、食中毒や感染症の原因になるからです。

**救給カレー (どなたでも食べられる非常食)**  
あたためなくても食べられるカレーライスです。えいようがしっかりとれます。アレルギーがある子ども、安心して食べられますよ。

**つかいすてスフーン**  
洗い物の手間を省いて、水を節約することを考えて、つかいすてスフーンをつかいます。

**豚汁 (たまだし)**  
冷たい食事はばかりのひなん生活で、汁物は心も体もあたためてくれます。野菜が使えない時のために、非常食として乾物を用意しておきましょう。給食では切り干し大根、ワカメを使っています。鉄分や食物せんがいが多いので、体調をととのえることができます。

11月8日は  
**いい歯の日**  
①むし歯を予防  
②がんなどの病気を予防  
③消化・吸収をよくする

7つの  
**かむ**  
④肥満を予防  
⑤学習力アップ  
⑥口の周りの筋力アップ  
⑦くいしばる力アップで運動能力アップ

よくかむ  
ための  
**会言葉**

① 意識して 噛んでみよう (1口30回)

② いつもより 大きくカット (食材を噛みごたえのある大きさに)

③ は 早食いは、NG

④ の 飲み物で流し込まない

⑤ ひ 一口を少なめに

