

ほけんだより 11月



2021年 11月 貞光小学校 保健室

11月になり、木々が美しく色付き始めました。朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が少しずつ近づいているなあと思う毎日ですね。

体が寒さになれていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。運動をしたり、栄養のバランスを考えて食事をしたりして、強い体作りをしていきましょう。また、手洗い・うがいをしっかり行い、かぜなどのウイルスを体の中に入れないようにしましょう。



11月10日 いいトイレの日

みなさんが、毎日使っている「トイレ」。「いいトイレ」にできていますか？「スリッパがちらかっている」「おしっこ・うんちが流せていない」「トイレトペーパーのくずがたくさん落ちている」などです。これらのことは、使った人が少し気をつけただけで直せることばかりです。次に使う人が嫌な気持ちにならないよう、みなさんで貞光小学校のトイレを「いいトイレ」にしていきたいと思います。



「うんち」について

うんちはでてる？

- 続けて3日以上でていない
- 週1~2回しかでない
- かたくてでにくい
- 量が少ない
- うんちが残っている感じがする

こんな症状があって、自分でも不快感があれば便秘です！

便秘

になるのは どうして？

- ①運動不足や不規則な生活
- ②ストレスが多い
- ③うんちをがまんしてしまう

便秘を解消するためには・・・

- ①朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活を
- ②うんちを出す習慣を
- ③適度な運動を
- ④ストレスをためない
- ⑤水分をしっかり取る

☆毎日の生活を見直し、スッキリして学校生活をおくりましょう♪

ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

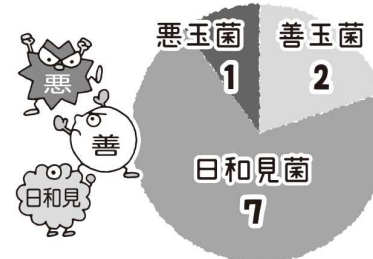


体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には、100兆個もの細菌が住んでいます。1000種類以上と言われる腸内細菌は善玉や悪玉や日和見などがいて、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



善玉菌・・・免疫力をアップさせる。

悪玉菌・・・免疫力をダウンさせる。

日和見菌・・・善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えるといっしょに悪さをする。

腸内環境をよくするために・・・



- ①善玉菌(乳酸菌)をふくむ物を食べる。
【ヨーグルト、チーズ、みそ、なっとう、キムチなど】
- ②乳酸菌のエサになる食物せんいやオリゴ糖をふくむ物を食べる。

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、全身を回って敵をつかまえ、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です。白血球たちの働きを活発にするためのポイントは・・・

- ①バランス良く食べる
- ②平熱は36℃以上を保つ
- ③ストレスを発散する



☆免疫力を高めて、感染症を予防していこう！