

ほげんたより11月

令和5年11月9日
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室
文責：

11月とは思えない暖かい日が続いています。10月は本校でも感染症が流行し、学級閉鎖をしたクラスもありました。現在も寒暖差で体調を崩す人も出ています。本格的な冬が来る前に生活習慣を見直し、感染症に備えて免疫力を上げておきたいですね。

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

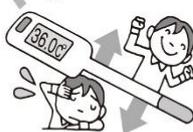
免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。
白血球たちの働きを活発にするためのポイントは？

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。

朝ご飯を食べていますか。

いつも食べない
5%

時々食べる
18%

毎日食べる
77%

■毎日食べる
■時々食べる
■いつも食べない

「朝ご飯を毎日食べる」と答えた龍中生は77%でした。しっかり朝ご飯を食べることで体温を上げ、体内リズムを整えることで1日のエネルギー源となります。本校では、朝ご飯摂取率100%を目指し、感染症に負けない身体をつくりましょう！

下着で温活しよう

寒さが厳しくなるこれからの季節、体の冷えから肩こり・頭痛・腰痛・腹痛・月経痛などの症状がひどくなる場合があります。そんなときの強い味方が「下着」です。

下着の役割は、汗を吸い取る働きと体温調節があります。下着を着るとその上に着る衣服との間に空気の層ができるため体が温かい空気に包まれます。下着の温かさが快適さに変わり、体も温かくなりますよ。

マナーを守って いいトイレに！！

11月10日は「トイレの日」です。
誰もが使いやすいトイレにするにはどうしたらよいでしょう？

- ★和式トイレや男子用トイレは一歩前に出て使う
- ★トイレットペーパーで遊ばない・使いすぎない。
- ★汚したらすぐにトイレットペーパーで拭く

