

# すこやか

ほけんだより 11月号  
平成24年11月5日  
鷹巣中 保健室

11月に入り、朝と晩の気温差が激しいため、カゼ気味の子が増えてきました！  
衣服の調節をしましょうね。さらに、手洗い・うがいをしましょう！

## みなさん！しっかり噛んでいますか？

食欲の秋…みなさん食べ物の味をしっかり噛んで味わって食べていますか？中3の皆さんはいよいよ受験シーズンを迎えます。受験シーズンを乗り越えるため、イイ歯の日にちなんで、保健室より噛むことの効果から健康について考えてみましょう。



### ●むし歯予防！

よく噛むと、唾液がたくさん出てきます。

唾液はむし歯や歯周病予防の原因となる細菌が歯につくのを防いでくれます。

### ●頭がよくなる！

噛むことによって、脳の中の血行がよくなり脳細胞の働きが活発になり、学習能力が上がるといわれています。

### ●肥満の予防

よく噛むと、おなかいっぱいと感じるのが早くなり、食べ過ぎを防いでくれます。

### ●体の免疫力を高める！

噛むことにより脳の中の神経細胞が活発になり、病気等の外敵から身を守るための免疫力が高くなります。

### ●消化を助ける！

食べ物を細かく噛み砕くことにより、胃腸の消化吸収されやすくなるため、胃腸の調子がよくなります。

### ●顔の筋肉バランスがよくなる！

### ●口の中がきれいになる！



そこで！



- 噛みごたえのある食べ物を食べよう！  
するめ、フランスパン、温野菜(キャベツ・もやし等)
- お茶で流し込むようなことはやめよう！

# マイコプラズマ肺炎が大流行中！？今年は過去最高

## <症状>

- ・熱、頭痛、体のだるさ、のどの痛み
- ・かぜの症状と似ています。せきが1ヶ月ほど続くのが特徴です。  
→長引く場合は重い肺炎にかかっているかもしれません。



## <治療>

- ・抗生剤を使います。  
(しかし、最近は薬が効かない菌もいるために、症状が長引いている例も見られます。)

## <感染ルート>

- ・せき、くしゃみなどから(飛沫感染)
- ・飛んだせき・くしゃみがついて手から(接触感染)



## <予防法>

- ・手洗い、うがい、マスクの着用(カゼ・インフルエンザの時と同じ)
- ・規則正しい生活、バランス良く食べる、運動をする。



□勉強しているときの姿勢はどうですか？

□座っているときの姿勢はどうですか？

□立っているときの姿勢はどうですか？

□テレビを見るとききの姿勢はどうですか？



姿勢が悪いと…  
背骨がゆがむ原因にもなります。  
良い姿勢をこころがけましょう！