

# 11月のほけんだより

2022.11 東和中学校

保健目標

## 感染症を予防しよう



### 太陽の力ってすごい!

朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな〜」と感じますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいです!

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。

距離を保つ

消毒液

続けよう感染症対策

手を洗う

換気

人ごみを避ける

予防接種

### 寒くても水分補給ってだいじ?

水分補給は夏の話だよね というキミ!

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

**理由 その1** 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

**理由 その2** 夏よりものが湿っていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



### 冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給!
- ☑ のどが渴いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

### STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて

半年に1回、歯科医院へGO



鏡も使って、みがき残しもチェック! おすすめのタイミングは、寝る前です



毎日の歯みがきで取り切れない汚れを落としてもらいましょう

### 感染症に負けない体を作ろう!

夜ふかししない

バランスよく食べる

軽い運動