



R7.11.4  
輪島中  
NO.8

朝晩すっかり寒くなり、暖房が恋しい季節になってきました。石川県では10月16日に「インフルエンザ流行期入り」のニュースが流れ、金沢市やかほく市、七尾市などでも集団かぜで学級閉鎖の措置がとられた学校があります。輪島中でも、かぜ症状を訴える生徒も増えてきました。手洗い、うがい、換気など自分でできる基本的な感染症対策を心がけましょう。のどが痛い、咳がでる、頭が痛い、熱っぽいなど、体調の悪い時は無理せず、自宅で療養しましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」

11月8日は(いいは)で「いい歯の日」です。歯については、6月4日からはじまる歯の衛生週間が有名ですが年にもう一度、歯・口のことをよく考えてもらうためにつくられました。

### 歯は鉄より硬いって本当?

① 本当だよ。歯の表面をおおっているエナメル質は、鉄よりも硬いんだ!

物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

② でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、酸!

口の中にいる細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうんだ

③ やっぱり、歯みがきが大切だね

歯と口の健康にも!  
合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。

いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

まめ・豆製品  
マグネシウムで丈夫な歯に

ごま・ナッツ類  
抗酸化作用が歯ぐきの健康を助ける

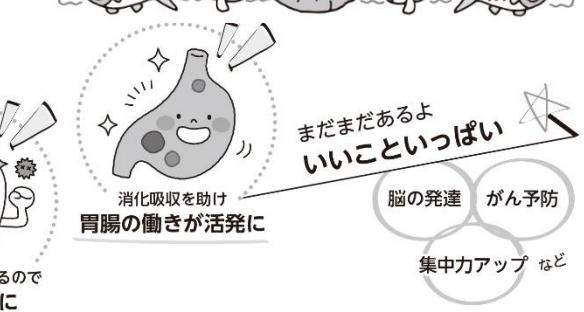
わかめ(海藻類)  
歯の再石灰化に必要なカルシウムがたくさん

やさい  
食物繊維が豊富で噛む回数が増える

さかな  
DHAが歯周病を防ぐ

しいたけ(きのこ類)  
ビタミンDがカルシウムの吸収を助ける

いも類  
野菜と同じで食物繊維たっぷり



# ★免疫力を高めよう★



## 「免疫力」とは・・・



体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取り込んで処理する免疫細胞（白血球）の働き。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。夜ふかしをすると、交感神経の働きすぎでバランスが崩れ、免疫力がダウンします。

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あがり、血行が良くなります。免疫細胞も動き、免疫力がアップします。

ウォーキングがおすすめ



### <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。



寝る前は、ぬるめのお湯でリラックス

### <食事>

- ・免疫細胞のもととなるタンパク質をしっかりとりましょう。
- ・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。



バランスよく食べよう

## 「出張わじまティーンラボ」

11月11日（火）図書室

時間 16:00~17:00

どなたでもお気軽にどうぞ・・・



小浦先生に「相談したい事がある」「ちょっと話をきいてほしい」「人にきかれてたくない」などひとりで話したい人は、担任の先生か保健室まで言いに来てくださいね。それもOKです！

