

ほけんだより



11月号



11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まりますが、まだ秋を楽しめそうですね。木々の紅葉にも秋を感じることができます。黄金色に染まるイチョウの木は、冬に備え、この時期に養分を十分に蓄えているそうです。

みなさんも本格的な冬が来る前に、免疫力を高め風邪やインフルエンザに備えましょう。

11月の保健目標

てあら 手洗いうがいをしよう

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100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



- 善玉菌** …免疫力をアップする
- 日和見菌** …善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えと一緒に悪さをする
- 悪玉菌** …免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ
- みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

免疫力をたかめよう

睡眠



夜更かしをすると交感神経が働きすぎて、自律神経のバランスがくずれ、免疫力が下がります。

入浴



一日の終わりに、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上がります。

運動



運動をすると、血行が良くなり、免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。

は 歯みがきチェックを実施します

にちじ がつ か すい こうとうぶ ねん / か もく ちゅうがくぶ ねん
日時：11月6日(水)：高等部2年 / 7日(木)：中学部2年

じかん ひるやす じかんめぜんはん
時間：昼休みと5時間目前半

ばしょ かくきょうしつ
場所：各教室

かく たんにん ようごきょうゆ ちゅうしょくご しこうせんしよく は じどう
各クラス担任と養護教諭が昼食後、歯垢染色をして歯みがき指導をします。



は 歯みがき教室を実施します

にちじ がつ か か し ぶん し ぶん
日時：12月3日(火) 9時50分～10時35分

たいしょうしゃ しょうがくぶぜんいん ちゅうがくぶ くみ こうとうぶ
対象者：小学部全員、中学部1～5組、高等部Bコース

ばしょ かくきょうしつ
場所：各教室

おおみや し か えいせいしせんもんがっこう がくせい めい かくきょうしつ ひとりひとり は は
大宮歯科衛生士専門学校の学生さん51名が、各教室にて一人一人の歯と歯ぐきを
チェックして、歯みがきの指導をしてくれます。



がっこうほけんいんかい かいさい 学校保健委員会を開催します

にちじ がつ か か し ぶん し ぶん
日時：12月10日(火) 14時25分～15時15分

ばしょ ほんこうかいぎしつ
場所：本校会議室

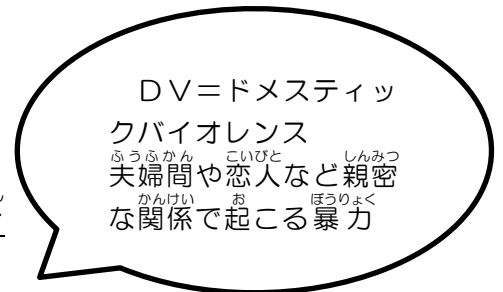
ないよう
内容：『デートDVについて ～お互いを尊重した関係をつくるために～』

こうし さいたまけんだんじょきょうどうさんかくすいしん かた
講師：埼玉県男女共同参画推進センターの方

たいしょう こうとうぶせいとぜんいん ぜんがくぶ ほごしゃ きぼうしゃ
対象：高等部生徒全員、全学部の保護者(希望者)

※参加を希望される保護者の方は、学校保健委員会の

お知らせにある出席票を切り取って学校にご提出ください。



あいて しぶん おも どお かんが ちから あいて しはい とき たが
相手を自分の思い通りにしたいと考え、「力」により相手を「支配」しようとする時、お互
いの関係が変わり、様々なデートDVの形として表れます。

げんき き けいじ 元気のなる木を掲示しました！

ほけんしつまえ じどうせいとほけんいん かんが げんき
保健室前に、児童生徒保健委員みなさんが考えてくれた「元気になる
言葉」「友達を励ます言葉」を掲示しています。ぜひ見に来てください。
まだまだ募集していますので「元気になる言葉」を書きに来てください。

