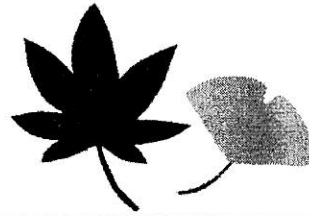


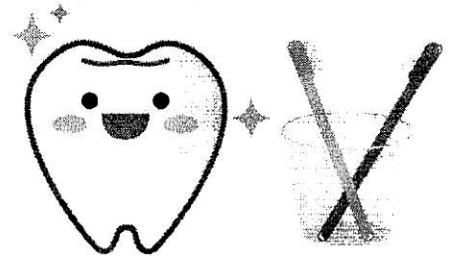
Healthy Life



R3.11.2 (火)
城東中学校
保健室 No.10

11月に入り、これから本格的な冬がやってきます。寒くなることで体調を崩しやすくなり、また風邪などの感染も多くなって来る時期です。元気に学校で過ごせるように手洗いうがいなどで感染予防をしましょう。また、風邪を引いている人はマスクの着用など、周りの人にうつさないように気をつけましょう。

～ 11月8日はいい歯の日 ～



◇ 6つの噛むと良いこと ◇

① 食べ物の消化・吸収によい

消化酵素のアミラーゼを含む唾液の分泌を促し、胃腸での食べ物の消化吸収を促進する。



② むし歯・歯周病予防

唾液の分泌がよくなり、唾液に含まれる免疫物質が細菌を減少させるため、口腔内の清潔が保たれ、むし歯や歯周病の予防につながる。



③ がんや老化を予防する

唾液に含まれるペルオキシターゼというたんぱく質には、発がん性物質の発がん作用を抑える働きがある。また、ペルオキシターゼには、老化現象など、身体に悪影響を与える活性酸素を抑制する働きもあるので、よく噛むことは老化防止にもなる。

④ 脳を刺激、活性化する

おいしい・まずい、固い・軟らかい、熱い・冷たいなどと感じたり、噛むという作業により、頭部の骨や筋肉が動き、血液の循環がよくなることで脳神経が刺激され、脳の動きが活発になる。



⑤ ストレス解消と肥満防止

早食いをせず、ゆったりと時間をかけて楽しく食事をするという事は、緊張をほぐし精神を安定させ、ストレス解消にもなる。また、食事に時間をかけることにより、満腹感が得られ、食べ過ぎによる肥満防止の効果◎

⑥ 強いあごをつくる

固い物をよく噛んで食べると、上下のあごの骨や顔の筋肉が発達し、丈夫なあごをつくる。あごが十分に発達していないと歯並びが悪くなり、運動能力が低下するなど、いろいろと健康を害する問題が生じる。



健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。「よく噛んで食べる」健康効果を見直してみましょう。





風邪・インフルエンザにご用心



～寒い時期になると流行りだすのが風邪やインフルエンザです～

体の免疫力や抵抗力が弱った時は、ウイルスが侵入しやすく風邪を引きやすくなります。風邪をひきにくい体にするには、ウイルスを阻止するための免疫力と抵抗力を高めることが大切です。それには、「**バランスのとれた食事**」「**適度な運動**」「**十分な睡眠**」「**ストレスをためない生活**」が挙げられます。まずは、毎日の食生活を見直すことから始めてみましょう。

食生活で免疫力アップをはかるには、いろいろな食品をまんべんなく食べることが一番のポイント。けれども、それ以前に基本的な**栄養バランスのとれた食事**が出来ていることが、免疫力を効果的にアップさせる秘訣でもあります。

免疫力がUPする栄養素。。。

ビタミン

ビタミンC

ウイルスや細菌からカラダを守るための免疫力を高める働きを持つビタミン。ビタミンCはカラダに溜めることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう♪



レモン・イチゴ・ブロッコリー・じゃがいも

ビタミンA

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミン。ビタミンAは、油と一緒に摂取することで、吸収率が高まります♪



うなぎ(蒲焼)・鶏レバー・人参・かぼちゃ

風邪予防を高めてくれる食材

温め食材



しょうが



ねぎ

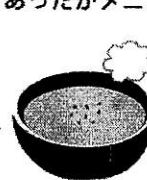
血行を促進し、カラダを温めてくれます。

カラダを冷やさないことが大切!

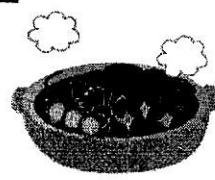
あったかメニュー



うどん



スープ



鍋もの

みなさんこんにちは。養護教諭の内山杏夏です。

みなさんが健康で安全な学校生活を送ることができるようサポートしていきます。これからよろしくお願いします。

さて、コロナの感染拡大も収まってきましたが、油断はできません。引き続き城東中では感染防止の取り組みを行っていきます!!(ë_ë)

目指せ!風邪も引かない元気な城東中生!!

