

すこやか!

令和7年11月19日発行

三郷市立栄中学校 保健室

感染症に負けない1体を…!!

栄中では、インフルエンザなどの感染症や体調不良により 2 年生、3 年生で学級・学年閉鎖がありました。今週、栄中は落ち着いていますが、三郷市内では、複数の学校で学級閉鎖等をしています。かかるためには、日頃から免疫力を高めておくことが大切です。

免疫力を高めるポイント

食事



バランス良く、3 食きちんととることが大切！

睡眠



夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとろう。

体温



体温が低いと抵抗力もダウン…。
お風呂などで温まろう！

笑顔



なんと笑うだけで免疫力アップ！
いつも笑顔を忘れずに。

運動



適度に体を動かすこと
ストレスの解消にも！

免疫力を高めた上でさらに手洗い・咳エチケット・換気など、皆さん知っていることを実行することが大切です。それでもかかってしまった時には、周囲の人に『うつさない』、流行を広げないための行動が求められます。すでにインフルエンザA型にかかった人でも、この先、B型が流行り始めるとまたかかることがあります。予防を心掛けましょう！

今日は、いいことあったかな？

「いいこと日記」をつけてみませんか？ 日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちよこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった～♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えるでしょう。一度、試してみませんか？



アメリカの心理学者セリグマン博士が発案したストレス解消方法です。夜、よかつたことを思い出して書き出すことで「毎日を前向きに明るい気持ちで終えることができるようになり、ストレスを解消する効果がある」と言われています。幸福度を上げるとも言われています。

11月8日は「いい歯の日」でした。

○栄養の中のむし歯受診状況はどうなっている？

1学期の歯科検診の結果、むし歯があった人、その後の様子です。

(人)	1年	2年	3年
むし歯があった人			
受診した人			
未受診の人			

ていねいに歯みがきをしても、できたむし歯は治りません。悪化したり、隣の歯までむし歯になったりします。予約をして受診・治療を始めましょう！

○毎食後、歯みがきをしていますか？？

できてしまったむし歯は歯科医で治療が必要ですが、予防は歯みがきが大切です！

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯でごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3
食後、3分以内に3
分間が理想的。



1本1本の歯を意識
しながら時間をかけて
みがく。



よく噛むことでだ液が
しっかり出ると、むし
歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタ
ルフロスや歯間ブラ
シを上手に活用。

☆毎月の『歯みがき強化週間』、3年生では目標の全校80%を超えません

食べたら歯みがきの習慣がつくよう、ぜひ取り組んでみましょう！

よい姿勢って？

一般的によい（理想的な）姿勢と言われているのは、図のような姿勢です。けれど、ずっとこの姿勢を続けているのはつらいですよね。ときには力を抜いて姿勢が悪くなることもあります。姿勢はよい、悪いというよりは、いつも同じ姿勢で変なクセをつけないようにすることが大切です。変なクセがつくと肩こりや腰痛の原因にもなりますよ。



【理想的な姿勢】

耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線になる。頭やお腹が前に出ていないか、背中が丸まっていないかをチェックする。