

心の健康づくり

—笑顔&歯みがきで免疫力の向上！—



R7. 1. 15 (水)
荒川区立第三中学校
ほけんだより (No.11)

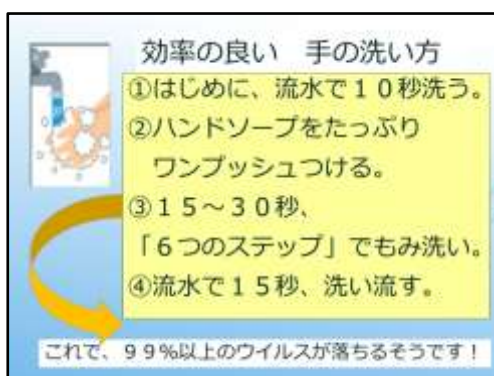
全国的にもインフルエンザのA/B型のほか、多くの感染症が流行中です！感染症予防のためには、自分自身の病気に対する抵抗力（免疫力）を少しでも高くしておくことが重要です！免疫力向上を意識した健康生活を実践するため、十分な睡眠をとることや次の5点を参考にしてください。

心の健康

免疫力の向上のためには、なんといっても「心の健康状態が良い」ことが大切で、中でも「笑顔」が重要ポイント！一日一回は大笑いしたり、友達や家族との会話でおもしろい話やPEP TALK（元気・勇気づける言葉）を意識しておこう！

手洗い

↓各フロアの手洗い場に貼っています。



★丁寧に「石けんでの2度洗い」を意識しよう！

歯みがき

近年、専門家も着目しているのが「歯みがき」です！お口の健康は感染症だけでなく、多くの病気予防に大変有効です。歯ブラシだけでは歯垢を十分に除くことはできないので、特に、寝る前の歯磨きは時間をかけて丁寧に（水だけつけて空みがき3分間→デンタルフロスや歯間ブラシを活用→フッ素入り歯みがき剤をつけてさらに優しく2分間磨く）に行うことを意識しよう！

換 気

冬は空気が乾燥しているのでウイルスには好条件です。大きな部屋を加湿することとはとても難しいため、集団生活ではやっぱり「換気」が重要ポイント！教室移動の時やお昼休みには、必ず大きく窓を開けることを一人一人が意識してください。

腸 活

毎朝、朝食後に排便することが健康のあかし！このような排便習慣の確立には、質の高い睡眠やバランスのよい食事が大切です。特に、複数の発酵食品（納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルト、みそ）を毎日とることも意識してください。



早起き、朝食、歯みがきで めざせ生き生き中学生！

～3学期の健康目標より

<自分でできる目標>

- ・一日三食ちゃんと食べる。・スマホなどの制限時間を守る。・生活リズムをくずさない。
- ・野菜を摂る。・睡眠時間を8時間とる。・早寝、早起き。・ストレスをため込まない。

<家族の協力が必要な目標>

- ・スマホを使わないで話す時間を作る。・ごはんの栄養バランス。・栄養バランスに気を付ける。
- ・自分がよくないことをしたとき、はっきりと注意してほしい。・お風呂で湯につかる。

<担当者>主任養護教諭 山本康子