

# ほけんだより



富岡市立北中学校  
NO. 9  
2019.11.22

様々な行事のあった2学期も残すところあと少しです。寒さを感じるようになりましたが、本校では風邪による欠席がない日が続いています。富岡市内では、今のところインフルエンザに感染した人はいませんが、群馬県内では増え始めています。日頃から自分の体調に耳を傾け、今後に備えて免疫力を高めておきましょう。

## ウイルスや細菌を「侵入させない」 粘膜のはたらき

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸でブロック。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

## ウイルスや細菌を「やっつける」 全身の免疫力アップ

免疫細胞を**元気**にして  
免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントとは？

バランスよく  
食べよう



とくにタンパク質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を  
36度以上に  
保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを  
発散しよう



ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

# 12月1日は「世界エイズデー」



2019年 テーマ

## 「UPDATE！話そう、HIV/エイズのとなりで」 ～検査・治療・支援～

世界中のエイズの蔓延を防止し、エイズへの差別や偏見をなくすために、WHO が1988年に制定しました。日本でも、この日に合わせて、エイズに関するいろいろな活動が行われています。北中学校でも全校でエイズについて考えられるように保健委員を中心に活動していることを紹介します。

### レッドリボンツリーを作りました



生徒玄関にあります。学校へお越しの際はぜひご覧ください。保健委員さん、協力してくれた人、ありがとうございました。



### レッドリボンを配ります



レッドリボンとは、エイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。

このレッドリボンの意味を知り、レッドリボンを身に付けることによって、エイズのことをみんなでも考えましょう。



保護者の方へ

## 学校保健委員会を開催します

第2回開催を以下のとおりいたしますので、ぜひお越しください。

日時：令和元年12月5日（木） 15：10～16：10

場所：北中学校 体育館

テーマ：「歯と口の健康を守ろう～嚙ミング30を目指して～」

参加者：全校生徒、教職員、PTA（本部・厚生委員、他会員）

学校医、学校歯科医、学校薬剤師

※ 参加を希望される方は、北駐車場をご利用ください。

