

# 保健だより

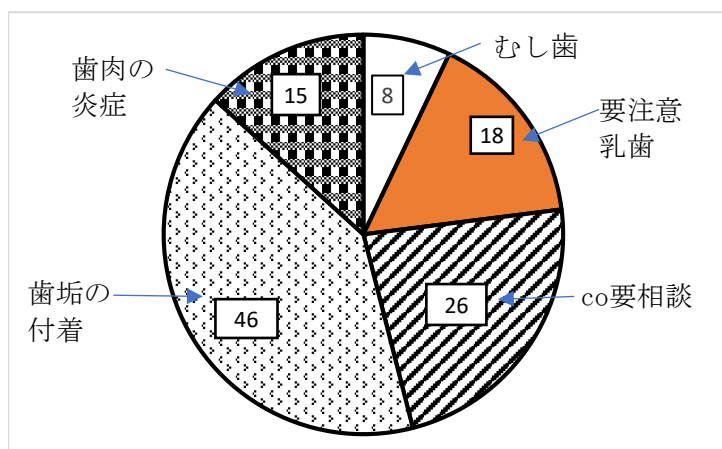
さいたま市立原山中学校

11月 2025 No.7

朝夕だんだん冷えるようになり、布団から出るのがつらくなってきたという人もいるのではないのでしょうか。原山中でもインフルエンザが流行しています。朝から体調が悪い場合には無理な登校は控えましょう。



秋の歯科健診の結果（人）



定期健康診断時より、歯垢の付着・歯肉の炎症がみられる人が増えました。鏡を見ながら、丁寧な歯みがきを心がけましょう。

学校歯科保健コンクール地区審査の結果、原山中は、市立中学校の部で努力校に選ばれました。

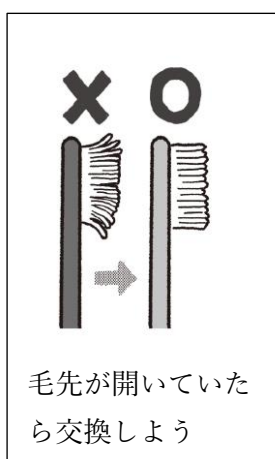
8020（80歳で20本の歯を残そう）目指しましょう。



※CO 要相談とは

むし歯を疑う着色変化がみられる場合や、個別の医学管理を必要とする場合

## 歯みがきのポイント



# 免疫力を高めよう！！

免疫力が高いと、インフルエンザウイルスが体内に侵入しにくくなるだけでなく、体内に侵入しても感染しにくくなります。

## 【食事】

- ・タンパク質（肉・魚・卵・乳製品・大豆製品）：タンパク質は体を菌やウイルスから守る免疫物質のもと
  - ・発酵食品（納豆・ヨーグルト・甘酒等）：腸内環境を整え、免疫機能を調節する
  - ・きのこ類：食物繊維は免疫力を高める作用
  - ・野菜、果物：ビタミンやミネラルは免疫が正常に機能するために欠かせないものがある。食物繊維も入っている。
- ★食材や栄養素を偏らせず  
バランスよく摂取し、毎日継続することが大切



## 【睡眠】

- ・質の良い睡眠をとる。寝る前にテレビやスマホ等の強い光を発するものを見ない。
- 朝起きたら窓を開け、太陽の光を浴びる



## 【身体を温める】

- ・低体温の状態は、免疫細胞の働きが低下します。
- シャワーではなく、湯船につかって身体をしっかりと温めましょう。



## 【適度に運動する】

- ・汗をかく程度の軽めの運動がおすすめです。



## 【ストレスを

ためないように】

- ・笑いも免疫力を高める



お家の方へ

○学校保健委員会を開催します。

日時 12月15日（月） 15時20分～16時35分

場所 本校 図書館（3階）

内容 「心身の健やかな成長のために」 ～食べることは未来をつくること～

- ・発表 原山中生徒の食の実態について 生徒保健委員3役
- ・講話 原山中 栄養主査 鈴木 雅子先生

申込書を配付しました。多くの方の参加をお待ちしています。



○令和8年度 食物アレルギー対応について

食物アレルギーがあり、給食対応を希望される方は、主治医記載の「学校生活管理指導表」の提出が必要です。本年度対応している方には後日配付します。新たに食物アレルギー症状を発症し、給食対応の希望がある場合には、保健室までお知らせください。