



1が2つ並ぶ11月には「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。8日「いい歯の日」、9日は「換気の日(いい空気)」、10日「トイレの日(いいトイレ)」12日は「皮膚の日(いいひふ)」・・・という具合です。みなさんにも「いい」日がたくさんありますように♪

## 11月はカラダの記念日がいっぱい!!

**8** いい歯の日

11(いい)と8(歯)の語呂合わせです。歯は、健康を支える土台。きちんと手入れして、大切にしましょう。

**9** 換気の日

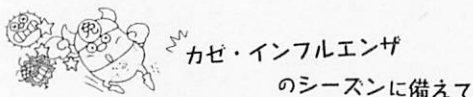
11(いい)9(くう・き)で、換気の日。かぜの流行を防ぐため、休み時間には窓を開け、空気を入れ換えを!!

**10** トイレの日

11(いい)10(といれ)で、トイレの日。1人ひとりの小さな心がけが、気持ちのよいトイレをつくります。

**12** 皮膚の日

11(いい)12(ひふ)の語呂合わせ。秋から冬は空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすいので、早めのケアを!!



## 免疫力を高めておこう

11月8日は立冬。季節は秋から冬へと進み、1日の寒暖差が大きくなり始めます。以前よりこの差が大きくなっているという説もあるようです。寒暖差が大きいとエネルギーが余計に必要で疲れもたまります。衣服の調節や、温かい食べ物で体調を管理して本格的な冬に備えましょう。

### ウイルスや細菌をやっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ攻撃します。



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は何?



とくにたんぱく質やビタミン、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。



ストレスが続く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。

## 口の中で がんばっています だ液について

- 言葉の発音をスムーズにする
- 口の中に入ったバイ菌をやっつける
- 食べものを飲みこみやすくする・消化を助ける
- 歯や口の中の汚れを洗い流す

だ液には、このようなすばらしいはたらきがいくつも備わっています。そして、そのだ液をたくさん出す方法の一つが、食べ物をよくかむこと。さらに、よくかむためには、歯と口が元気であること・・・と繋がっていくのです。だ液の頑張りや、歯と口の健康に気をつけることで支えていきたいですね。

## クイズ だ液のあれこれ

Q1 何と!だ液が出てにくくなって しまう病気がある・・・?

- ① ある ② ない  
③ まだわかっていない

Q2 眠っているときは、起きている時と比べて、だ液の量は?

- ① 多くなる ② 少くなる  
③ ほとんど変わらない

Q3 「まつば(もの)」ってどんなことをする言葉?

- ① 楽しい ② むずかしい ③ うそっぽい

Q1...①「ドライマウス」といって、感染症にかかりやすくなる問題が起こります。  
Q2...②寝る前(夕食後)は必ず歯をみがくようにしましょう。  
Q3...③「まゆげにつばをつける、たまされなくなる」というおまじないからきている

