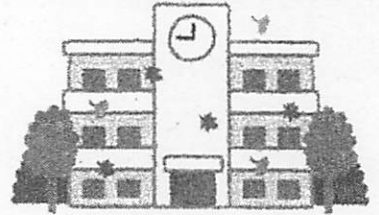


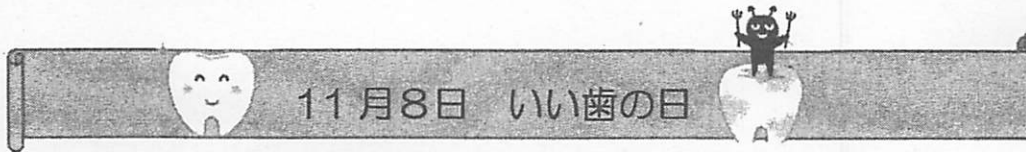
# 保健だより 11月

平成 30 年 11 月 8 日  
大和市立つきみ野中学校  
保健室



11月に入り、体調不良を訴える生徒が多くなってきました。鼻水やのどの痛みなどの風邪の症状は細菌やウイルスを外に出したい、もっと休養が欲しいといった体からのサインです。このサインに敏感に反応し、早めに対処してあげましょうね。

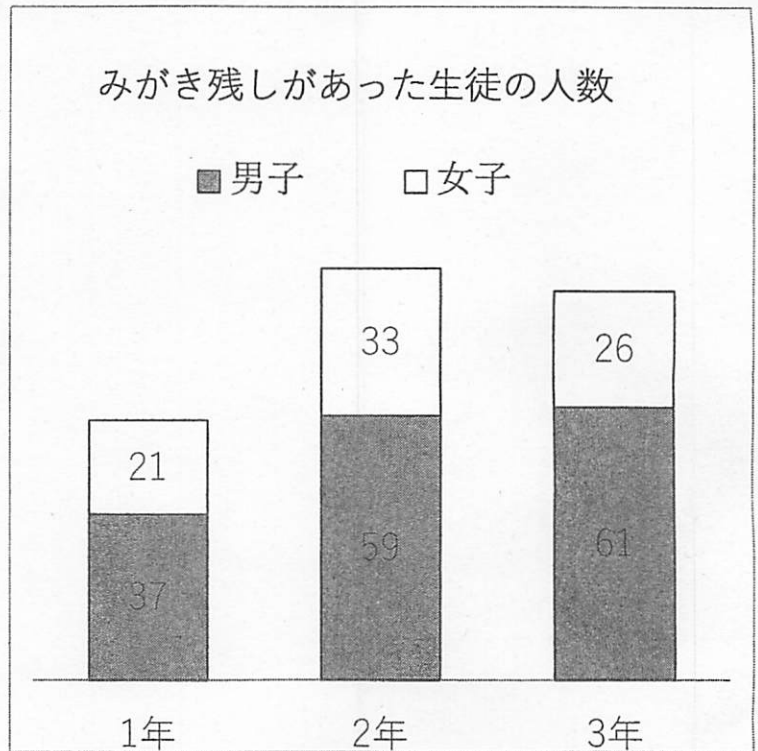
期末試験や受験が近づいています。勉強に全力を注ぐと同時に体調管理という一生活躍する重要な能力もぜひ身につけてほしいと思います。



このグラフは6月の歯科検診でみがき残し(歯垢の付着)があった人の人数を示しています。

むし歯の原因菌といわれるミュータンス菌は、食べ物の糖分を利用してネバネバした物体を作ります。これに菌が住み着いたものが歯垢(プラーク)です。歯垢の中の菌が作り出す酸は、むし歯や歯周病(歯肉炎、歯周炎)の原因になります。歯垢は口をすすぐだけでは取り除けません。歯ブラシやデンタルフロスを使って丁寧に取り除きましょう。

また、永久歯にむし歯があった人は全校で65人いました。むし歯は風邪のように自然に治ることはありません。早めに治療しに行きましょう。早ければ早いほどいいですよ。



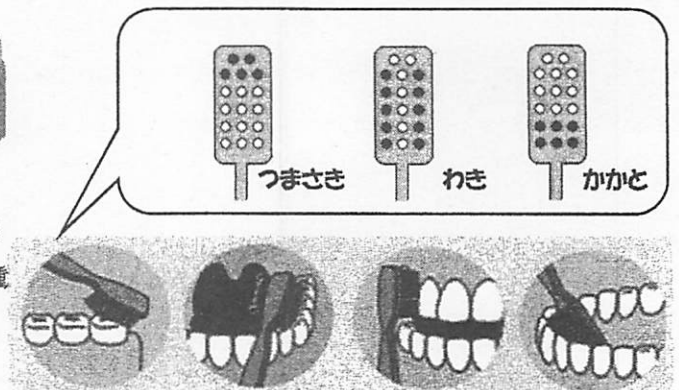
## ★ 歯みがきの基本！歯みがき POINT ★

**POINT1**  
毛先を歯の面にしっかり当てる

150-200g  
**POINT2**  
ハブラシの毛先が広がらない程度の

5-10mm  
**POINT3**  
目安に小刻みに動かす

参考 ライオン歯科衛生研究所HP



一番奥の歯や歯と歯の間は歯ブラシのつまさきやかかどを使って磨こう！

奥歯内側は口を大きく開けて歯ブラシをなめに入れてわきを使って磨こう！

デコボコしているところは歯ブラシをたてにあてて細かく動かそう！前歯の裏も歯ブラシをたててつまさき部分でかき出すようにしてみよう！

寝る前の歯みがきが不十分だと、寝ている間に細菌が増え、おきたときの細菌数が夕食後の約30倍にもなることがわかっています。寝る前の歯みがきは特に大切です！

# かぜ・インフルエンザに負けない体を作るには？

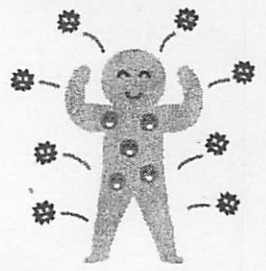
いよいよ冬本番。突然寒くなってくるこの時期に体調を崩す人が多くなっていきます。<sup>めんえきりょく</sup>免疫力を高めて、かぜ・インフルエンザに負けない体づくりをしましょう。

**免疫力とは**  
 体の中に入ってきた細菌やウイルスを丸ごと飲み込んで倒す免疫細胞（白血球）の働きのことです。

## ☆免疫力を高める生活習慣☆

### ◎食事

免疫細胞のもとになるたんぱく質をたっぷりとりましょう。  
 ビタミン・ミネラルの豊富な野菜も忘れずに！  
 →免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の働きをおさえます。



また、免疫細胞の約6割は腸にいます。納豆などの発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいにしましょう！

### ◎運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行が良くなります。そうすることで免疫細胞がスムーズに働き、免疫力が上がります。

### ◎湯船につかる

1日の終わりには38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。

### ◎睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働き過ぎでバランスがくずれ、免疫力が下がります。

インフルエンザの出席停止は、  
**発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**

## ☑ インフルエンザと風邪



インフルエンザ		風邪
高い	発熱	多くは微熱
風邪の症状＋ 筋肉痛、関節痛	主な症状	のどの痛み 咳、鼻水など
急激	発症	ゆっくりが多い
気管支炎、肺炎 インフルエンザ脳症	発症後に 注意したい 合併症	ほとんどない

## ☑ インフルエンザワクチンの接種



インフルエンザワクチンは「発症」を抑える効果と重症化を防ぐ効果があります。ただし、それらの効果は100%ではありません。

日本でのインフルエンザの流行は例年12月～3月です。ワクチン接種の効果が出るまでに2週間ほどかかることから12月中旬までに接種を終えるのが望ましいといわれています。

予防効果は接種後2週間～5か月と言われていいます。またインフルエンザワクチンはそのシーズンに合わせて作られています。そのため毎年受けたほうが良いと考えられます。