

ほけんだより

2019年11月号
兵庫県立西脇高等学校 保健室

11月8日は立冬。暦の上では冬の始まりです。昼間はまだ暖かい日もありますが、朝晩はだいぶ寒くなってきました。からだはまだ寒さに慣れていないため、本校でも体調を崩す人が増えています。体調管理に気をつけて、元気に学校生活を送りましょう。



《11月の保健行事》

日時	行事	備考
7日(木)13:25~16:25	キャンパスカウンセリング	※希望する人は、担任または養護教諭まで連絡してください。
27日(水)13:25~16:25		
14日(木)13:00~13:25	歯科検診	※6月の歯科検診を受けていない生徒のみ

その方法で大丈夫?

いつもの歯みがきセルフチェック

11/8はいい歯の日。あなたの歯みがきレベルを確認しよう!

チェックの目安も!

- 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」 ※硬かったり柔らかかったりすると力加減が難しい
- 歯ブラシは1カ月に1回新品に交換している
- 食事の後は欠かさず歯みがきをしている
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本をていねいにみがいている
- 汚れのたまりやすい箇所は毛先の当て方を工夫したり時間をかけたりして、みがき方に気をつけている
- みがく場所の順番を決めている
- 歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- みがいた後には鏡でみがき残しや歯ぐきの状態のチェックをしている
- 定期的に歯医者さんで歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている

あなたの歯みがきレベルは??

チェックの数が 9~10個 ★★★★★

その調子! ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石はどれだけ上手にみがいてもとれません。定期的に歯医者さんへ行ってケアしてもらえばいいですね。

チェックの数が 6~8個 ★★★★★

みがき残しはないですか? 鏡で見て汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、ていねいにみがきましょう。

チェックの数が 3~5個 ★★★★★

歯ブラシの使い方をチェック。えんぴつを持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小刻みに動かします。みがく場所に応じて毛先を上手に使い分けましょう。

チェックの数が 0~2個 ★★★★★

まずは自分に合った歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は歯が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯みがきは特に注意!

6月に実施した歯科検診で、詳しい検査や治療が必要な人には、「歯科健康診断結果のお知らせ」を渡しています。受診が終わった人には、「受診結果」の用紙を提出してもらっていますが、まだ未提出の人もあります。むし歯は放っておいても治ることはありません。なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

※今年度も、歯科受診が終わっていない人、歯肉・歯垢の状態の悪い人を対象に「歯の健康講座」を行う予定です。(対象者には後日連絡をします)これを機会に、自分自身の歯の健康について考えてみましょう。





風邪・インフルエンザに備えて 免疫力を高めよう!!



ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。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。



腸の調子をよくして、 免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



- 善玉菌** …免疫力をアップする
- 日和見菌** …善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えと一緒に悪さをする
- 悪玉菌** …免疫力をダウンさせる

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とは？

バランスよく 食べよう



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。

乾燥に 注意!!



鼻やのどが乾燥すると、ウイルスなどを追い出す線毛の動きが鈍くなります。

冬にも
水分補給は
大切



加湿器で
部屋の湿度は
50~60%に

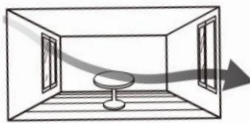
部屋が乾燥すると、ウイルスが部屋中に広がります。

寒くても換気をしよう!

★換気の3つのポイント★

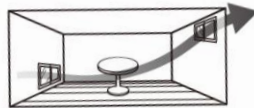
空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



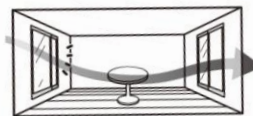
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のかもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



♪ 換気をする とこんなにいいこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

※今年度も保健委員による換気の呼びかけを行います。休み時間には窓を開けて教室の空気を入れ替え、気分もスッキリさせましょう!

インフルエンザ予防接種が始まりました!

インフルエンザ予防接種は、特に重症化防止に有効であることが認められています。予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまで2週間程度かかり、この効果が十分に持続する期間は約5か月間。より効果的に有効性を高めるためには、早めの接種をお勧めします。特に3年生は受験、2年生は修学旅行が控えているので、接種しておくことをお勧めします。

