

保健だよ！11月

平成29年11月
島根県立松江東高等学校
保健室

朝と夜の冷え込みが強くなってきました。この時期からインフルエンザの予防接種を受けることをお勧めしています。11月中になるべく接種し、遅くとも12月前半までに完了することが望ましいと思われます。寒暖差を衣服でしよわずに調節して、体調を整えましょう。

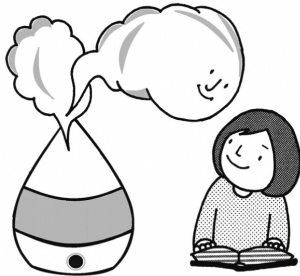
自覚をもった行動を～感染症対策～



寒さが徐々に深まり、かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症への対策を本格的に始める時季になりました。まずは『うつらない』ための予防が第一ですが、それでもかかってしまったときには、周囲の人に『うつさない』、流行を拡げないための行動が求められます。

環境でも かぜ・インフルエンザ対策

加湿器を使う



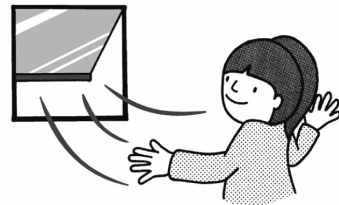
空気が乾燥すると、気管や肺の気道の表面にある「線毛」が活発に働かず、細菌やウイルスをつかまえられなくなります。
加湿器を使って、湿度を50～60%程度に保ちましょう。

人混みには行かない



かぜ・インフルエンザの流行時は、なるべく人混みには行かないようにしましょう。
出かけるときには、不織布製マスクをしっかりと着用して感染予防をしましょう。

換気をする



空気中にはウイルスなどがただよっています。
1時間に1～2回程度、部屋の空気を入れ換えるために換気をしましょう。
対角にある窓も開けて、空気の通り道をつくるのがポイントです。

免疫力を高めるために

- ★食事…バランスよく栄養を！腸内環境を整えるようにしましょう。
- ★睡眠…心身の疲れをとることが大事！睡眠中には免疫物質も作られます。
- ★運動…適度に体を動かす習慣を！
- ★ストレス解消…「笑う」だけでも、免疫力がアップすると言われています。
- ★体温を上げる…体温が低いと抵抗力も下がります。体を冷やさないように！



11月8日は何の日??

11月8日は「いい歯の日」です。清潔で健康ないい歯でいるためには、毎日・毎食後の「いい歯磨き」が欠かせません。むし歯や歯周病の主な原因となる歯垢（プラーク）をしっかりと落とすことを心掛けてください。

プラークを落とすには…



歯みがき + デンタルフロス

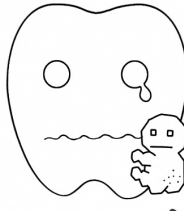
プラークは歯の表面につく白くてネバネバした細菌のかたまり。



うがいくらじゃ落ちません。



歯みがきでもすべては落とせません



落ちずに歯石になってしまったら歯ブラシではもう落とせません。

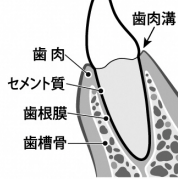
LET'S! プラークコントロール

半年に一度は歯科医院で取ってもらいましょう。



歯周病とは

歯を支える土台である「歯肉」「セメント質」「歯根膜」「歯槽骨」の4つを「歯周組織」といいます。この歯周組織が破壊されてしまう病気が「歯周病」です。歯と歯肉の間の溝に歯垢（細菌の塊）がたまり、歯肉に炎症が起こることから始まります。歯肉が腫れて歯肉溝が深くなり、そこが細菌が増えるのに恰好の場となってしまう。さらに進行すると歯周組織が壊されていって歯を支えることができなくなり、ついには歯が抜けてしまうことも…。こうならないためにも、日頃から歯と歯肉の間の歯垢を取り除く丁寧なブラッシングが大切です。



〔みがき残しやすい場所〕

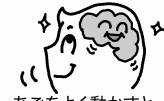
- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目
- 奥歯の噛み合わせ
- 歯並びが不規則な箇所（重なり・段差）
- 抜けた歯のまわり



だ液がたくさん出てむし歯を防いだり、消化を助けたりする



あごをよく動かすと脳細胞が活性化する



よく「かむ」といいことたくさんあるよ

口のまわりの筋肉がきたえられ、発音がよくなったり、力を入れるときにかみしめることができる



満腹中枢が働いて食べすぎを防ぐ



1学期に虫歯や歯垢の付着がある人に歯科検診の結果を配布しました。受診を勧められて、まだ受診していない人は早めに歯科を受診しましょう。（現在の受診率 12.1%です。）