

ほけんだより11月

平成 30 年 11 月
松江東高校
保健室

予防接種はお済みですか？



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。寒暖差を衣服で上手に調節して、体調を整えましょう。

風邪・インフルエンザをふせぐコツ



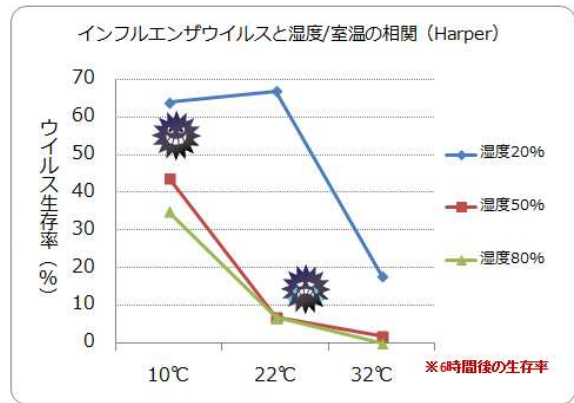
手洗い

風邪ウイルスは、「手」を介した感染が一番多い感染パターンです。ウイルスが付着した、ドアノブ、手すりに触れ、その手で鼻や口のまわりを無意識に触れると、感染が起こるのです。



湿度

空気が乾燥すると、鼻やのど、気管の粘膜の繊毛がうまく働かなくなり、風邪をひきやすい状態になります。



規則正しい生活習慣



保健室に、風邪の症状で来室する生徒の中には、模試の勉強や課題で、睡眠不足という生徒が多くいます。睡眠不足や食事の栄養バランスが崩れると、免疫力が低下して、風邪にかかりやすくなります。

換気

あるクラスでは「風邪が流行っているから」と言って積極的に換気をしていると聞きました。すばらしいですね。室内の空気を入れ換えることで、室内にいるウイルスが少なくなります。空気の出口をつくると、よりしっかり入れ替えることができます。

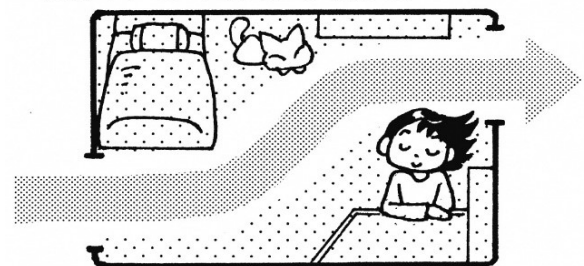
免疫力を高めるために

そろそろ風邪やインフルエンザの流行ってくる季節ですね。かからないようにするためにも、日頃から体の免疫力を高めることが大切です。では、どんなことに気をつけたらよいのか、そのポイントをいくつか紹介します。

- ★食事…バランスよく栄養を！ 腸内環境を整えるようにするとよいですよ。
- ★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！
- ★ストレスの解消…「笑う」だけでも、免疫力がアップするといわれます。
- ★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！

換気のポイントは 風の通り道

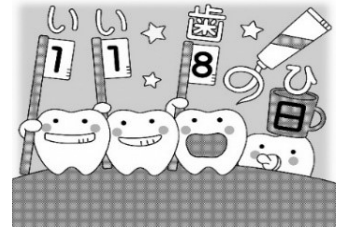
★風の入口と出口をつくる
(窓やドアを2箇所以上、開ける)



★入口と出口はなるべく離れた位置にする (対角線上など)



11月8日は、いい歯の日です。いい歯のために、歯磨きや食事に気をつけることは、もちろんですが、噛むことを意識したことはありますか??
実は、よく噛んで食事をするのは、歯の健康だけではなく、全身の健康にも関わっているのです。



私たちは1回の食事でもどのくらい噛んでいるのでしょうか。食事1回あたりの咀嚼回数を調べたデータがあります。弥生時代と比べ、現代の咀嚼回数はわずか1/6になっています。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
一食の				
咀嚼回数	3990回	2654回	1420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

回数が減ると・・・?

実際に、噛む回数が減ることによって、現代人の体にさまざまな悪影響が出ていると言われています。例えば、肥満や歯周病、口臭の原因にもなります。



よく噛むと、健康に良いこといっぱい♪

胃の消化吸収を助ける



よく噛むと、唾液と一緒にアミラーゼという消化酵素が分泌され、胃腸での消化吸収を助けます。

虫歯の予防

よく噛んで唾液を多く出すことにより虫歯予防ができます。



精神的な作用

よく噛むと、人をいい気分させる脳内物質「β-エンドルフィン」の分泌が促されます。これによって、リラックス作用につながります。野球選手がガムを噛んでいるのは、「リラックス効果」を求めるからとも言われています。



脳の活性化

よく噛むことが記憶力の改善や、認知症の予防に効果があると期待されています。いくつかの研究では、噛むという動作で脳神経が刺激され、脳内の血流を良くし、記憶力に作用する海馬の血流増加がみられたという結果が出ています。

1口30回を目安によく噛んで食べよう

