

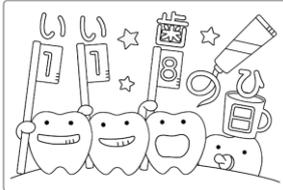
ほげんたより 11月

2019.11

下野市立南河内中
保健室

夕顔祭が終わり、いよいよ秋本番になりました。朝や夕方と昼間の気温差が大きく、風邪をひいている人もたくさんいます。

これからは、3年生は進路に、1, 2年生もそれぞれの課題に向かう時期です。元気な体がないと、何事にも全力で取り組めません。体調管理に気をつけて、頑張りましょう！



皆さんは、毎回の歯みがきを丁寧に行っていますか？

むし歯と言われなかったから、または言われたけれども痛まないから、たまに磨いていない、いつも1分くらいでおわしてしまう、という人も多いのではないのでしょうか。

下のチェック表で印がついた人は、**時間を取って歯科医院に行きましょう！**

やってみよう！

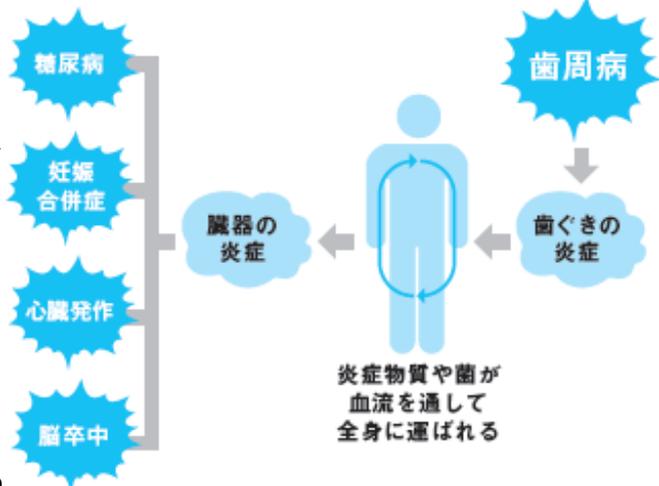
- 歯科検診の結果のお知らせプリントをもらった
- 一年以上歯科医院に行っていない
- 最近歯が痛い気がする
- 歯がざらざらする
- 歯と歯茎のさかい目が、はっきり見えない

今使っている歯ブラシ後ろ側から見てみよう

後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！
ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。
なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。
毛先が開いているとうまくあたりません。

歯ブラシ交換の目安は月に一度。忘れずに！

歯周病を放っておくと、こんな恐ろしいことが・・・！
歯みがきは自分でできる、一番簡単な予防方法です。
丁寧な歯みがきを続けましょう！



病院、行きましたか？

歯科検診の結果、特に治療が必要だった人（むし歯、ひどい歯肉炎など）の中で、歯科医院に行った人は、70人中12人（約17.1%）でした。特に治療が必要な人たちは、自力で治すこと、自然に治すことはできません。11月に受診のお知らせをもらった人は、今年中に病院受診をするようにしましょう。受診をしたら、お知らせの下についている紙を学校まで持ってきてください。

風邪・インフルエンザに負けない冬にしよう！

10月中旬から、風邪をひいている人が急増しました。寒い～！と言いながら、ジャージを着ずに半袖半ズボンで過ごす人も何名もいました。風邪・インフルエンザを予防するために、「免疫力」を高めましょう。

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、このバランスが良くと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



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

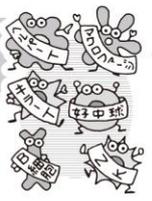
- ヨーグルト チーズ
- みそ 納豆 キムチなど



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。

☆☆お知らせ☆☆

基本的に、保健室ではジャージやブレザー等の貸し出しを行っていません！どうしても体調が悪いときは貸しますので、声をかけてください。また、借りた人は洗濯をして、すぐに返却してくださいね。

おうちの方へ インフルエンザ予防接種をお願いします。

朝夕は気温が下がる季節になり、インフルエンザの感染者が県内でも30名前後、出てきています。予防の手段はたくさんありますが、一番有効な方法は予防接種をすることです。

効果の持続期間は、個人差がありますが、接種2週間後～5ヶ月ほどと言われています。流行前のこの時期に、接種することをお勧めします。



※特に3年生は、高校入試を控えた大事な時期に突入します。インフルエンザを家の中にもち込まないように、家族みんなで接種を受けることをお勧めします。また、日頃から手洗い、うがい、栄養、睡眠などの体調管理も必要です。受験間際にあわてないように、今のうちから習慣づけていくようにしましょう。