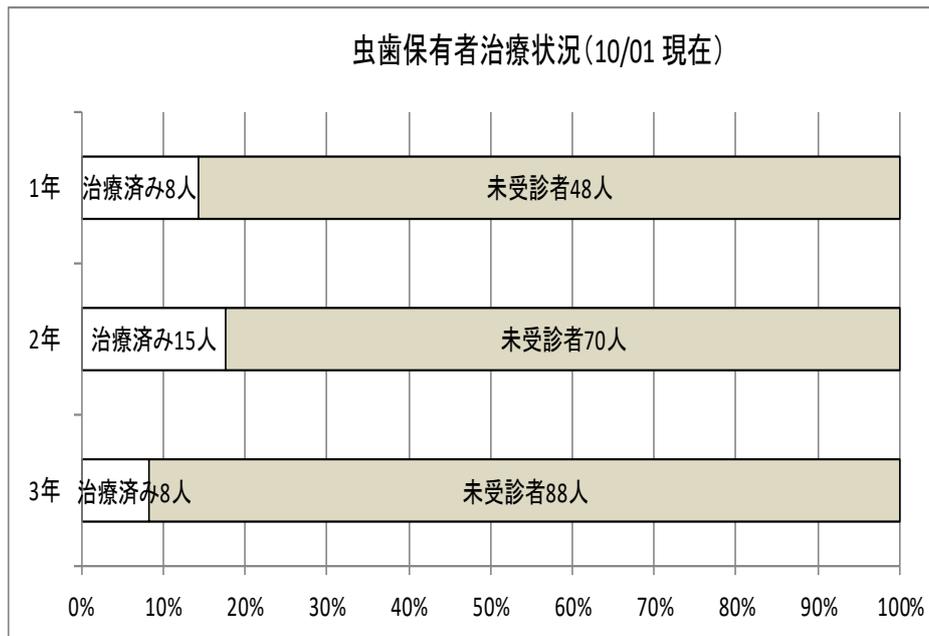


ほげんたより。11月

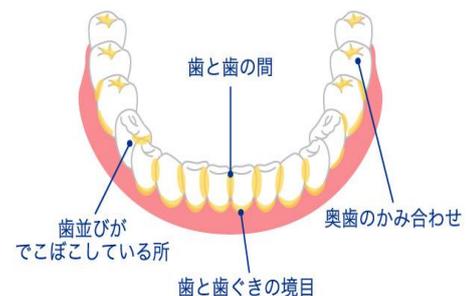
令和元年 11月 5日
鹿児島工業高校 保健室

朝夕の風が冷たく感じ、秋が深まってきました。11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。空気が乾燥するこれからの季節は、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期となります。日頃から予防を心がけましょう。また、虫歯を治療していない人は、早めに受診しましょう。特に、3年生は就職・進学後は時間に余裕がないかもしれません。今の時期に治療を終わらせるようにしましょう。



<歯磨きの POINT>

- ・毛先を歯の面に当てる
- ・軽い力で小刻みに動かす
- ・下の歯垢が残しやすい場所を注意して磨きましょう!



☑自分の生活をチェックしてみよう! 歯を大切に!

☐甘いジュースや炭酸飲料をよく飲む

甘いジュースや炭酸飲料には、虫歯菌が大好きな糖がたくさん入っています。飲み過ぎには注意しましょう。水やお茶を飲むようにしましょう。



☐間食をよくする

虫歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」を作って、歯を溶かします。おやつをダラダラ食べていると、口の中がずっと「酸性」になっていて、歯が溶けやすくなります。食べる量・時間を決めましょう。



☐食後と寝る前の歯磨きをしないことがある

虫歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後の丁寧な歯磨きで落とすことができます。「食べたら歯磨き」の習慣をつけよう。また、寝ている間に虫歯菌が増えるので、「寝る前の歯磨き」が大切です。



☐早食いである

よく噛むと、「唾液」がたくさん出ます。唾液は、食べカスを洗い流したり、歯を溶かす「酸」を中和して虫歯になるのを防ぎます。一口30回以上噛むようにしましょう。



～カゼ・インフルエンザを予防しよう！～

カゼとインフルエンザの比較

インフルエンザは時に肺炎，急性脳症など，合併症が起こります。

症状が出たら早めに

病院を受診しましょう。



カゼ・インフルエンザ予防の POINT

<p>《流行前の予防接種》</p> <p>予防接種の効果…</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 感染後に発症する可能性を低減させる。 ② 発症した場合の重症化防止。 <p>インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間かかります。</p> <p>抗体…病原体が体内に入った時に体を守ってくれる物質。</p> <p>11月の初めには受けておきましょう。</p>	<p>《こまめな手洗い・うがい》</p> <p>私たちは毎日，様々なものに触れていますが，それらに触れることにより，自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。</p> <p>風邪やインフルエンザなど，病気を引き起こす感染症の多くは，“手”を介して体内に侵入することが多いと言われています。</p> <p>感染防止のために，こまめに手洗い・うがいをしましょう。</p>
<p>《適度な湿度の保持・換気》</p> <p>空気が乾燥すると，気道粘膜の防御機能が低下し，インフルエンザにかかりやすくなります。</p> <p>特に乾燥しやすい室内では，</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 1時間毎に1回は換気 ② 加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)の保持 	<p>《十分な休養とバランスのとれた栄養摂取》</p> <p>十分な休養と栄養は体の抵抗力を高めます。</p> <p>たんぱく質やビタミン，ミネラルの効果…</p> <p>『免疫細胞を産生し，活動を活性化させる』</p> <p>また，腸の調子が良いと免疫力が高まります。</p> <p>→善玉菌（乳酸菌）を含むヨーグルト，チーズ，みそ，納豆，キムチなどを食べましょう。</p>
<p>《咳エチケット》</p> <p>咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。</p> <p>「咳エチケット」は，感染症を他人に感染させないために，個人が咳・くしゃみをする際に，マスクやティッシュ・ハンカチ，袖を使って口や鼻をおさえることです。</p>	<p>《ストレスをためない》</p> <p>ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると，免疫力が下がります。</p> <p>誰でもストレスは抱えています。相談できる人はいますか？自分の好きなことをしたり，友達や家族とおしゃべりしたりして自分に合ったストレス発散をしよう。</p>

【睡眠ってどうして大切？】



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ，老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して，必要なものを定着させています。勉強したことも，寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ，傷んだ細胞を治します。

良質な睡眠のためには…

- ① 早起きして朝日を浴びる
- ② 3食しっかり食べる
- ③ 体を動かして遊ぶ
- ④ 早く寝る

