

ほけんだより 11月

平成28年11月7日
練馬区立開進第四中学校

インフルエンザ対策と言えば何を思い浮かびますか。うがい、手洗いが多いと思います。実は「歯みがき」も有効だと知っていますか。

インフルエンザウイルスを取り込みやすってしまう細菌が口の中にいるため、これを歯みがきでしっかり取り除けば、感染しにくくなるのです。もうすぐ感染症の流行る季節になります。そろそろ予防にも本腰を入れましょう。



11月8日はいい歯の日です。

7つのかむといいこと

・だ液がたくさん出る

- ①むし歯を予防する
- ②がんなどの病気を予防する
- ③消化・吸収をよくする

・脳を刺激

- ④肥満を予防する
- ⑤学習力アップ

・口のまわりの筋力アップ

- ⑥表情が豊かになる
- ⑦食いしばる力で運動能力アップ



良くかむための 合い言葉



い・・・意識してかんでみよう
一口30回

い・・・いつもより大きくカット
食材をかみごたえのある大きさに

は・・・早食いは、だめ

の・・・飲み物で流し込まない

ひ・・・一口を少なめに

歯医者さんに行くときはどんな時？



「むし歯になった時」と答えるのは日本人。スウェーデンではむし歯予防のために行きます。80才のデータをみると・・・日本では20本以上歯が残っている人は約40%。

そして残っている歯の平均本数は約14本（平成23年厚生労働省）。年々増えてはいますが、スウェーデンではすでに平均20本を超えています。予防の大切さがわかります。ちなみに歯の数20本は何でもおいしく食べられる数字です。日本の老人に若い時からすれば良かったことを聞くと、上位に歯の定期健診が上がるそうです。後悔するより、予防のために歯医者さんに行きましょう。



めざそう!!
8020



感染症の季節に備えて免疫力を高めよう。

免疫力って？

体内に入ってきた細菌やウイルスを丸ごと取り込んで処理する免疫細胞（白血球）の働き
→免疫力は生活スタイルや心の状態によって、アップダウンします。

睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎてバランスがくずれ、免疫力がさがります。



運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行が良くなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。



免疫力を上げるには、早寝早起きが切事です。ウォーキングや水泳はおすすめ

食事

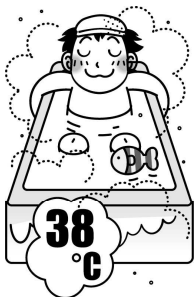
- ・免疫細胞のもとになるタンパク質をしっかりとろう
- ・ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり
→免疫細胞が集まる腸の環境を整える
- ・発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
→免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- ・酸っぱいものや辛い食べ物は、自律神経のバランスを整えます。



入浴

一日の終わりには38~4℃ぐらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。

熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態になります。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス。



免疫力と深い関係自律神経

自律神経には活動するときに働く交感神経と、休んだときに働く副交感神経があります。この二つがバランス良く働いているとき、免疫力はアップし、どちらかが一方的に働き過ぎると免疫力は低下します。

- ・交感神経が働く→血圧、脈拍をあげて、白血球の働きを増す。
 - ・副交感神経が働く→NK細胞が活発になる
- よって、免疫力がアップする**

マイコプラズマ肺炎流行→過去10年間で最多

マイコプラズマ肺炎は、潜伏期間1~3週間、症状は、発熱、全身倦怠感、頭痛、たんを伴わない咳等です。80%は14才以下といわれています。受診し、マイコプラズマ肺炎と診断された場合は学校まで連絡ください。学校感染症なので出席停止となります。医師に「感染の恐れがない」といわれるまで休んでください。