保健だより

NO.7

平成２８年１１月４日
練馬中学校　保健室

１１月７日は立冬。季節は秋から冬へとすすみ、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。衣服の調節や、あたたかい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう

感染症の季節に備えて免疫力を高めよう

免疫力は生活スタイルや心の状態によって、アップしたりダウンしたりします。

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でバランスがくずれ、免疫力が下がります。

免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事。

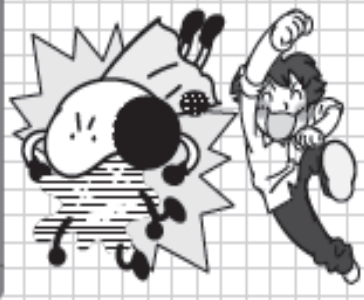
運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞はスムーズに働き、免疫力は上がります。

ウォーキングや水泳はおススメ

免疫力って？

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞（白血球）の働き。



入浴

一日の終わりには38～40℃く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。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

食事

- 免疫細胞のもとになるたんぱく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
  ➡免疫細胞の働きを低下させる活性酵素の活動を抑えます
- 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
- すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます

バランスよく食べよう

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、休んだり眠ったりするときに働く副交感神経があります。この２つがバランスよく働いているとき、免疫力はアップし、どちらかが一方的に働きすぎると免疫力は低下します。

交感神経が働く	副交感神経が働く
↓	↓
血圧、脈拍をあげて白血球の働きを増す	ＮＫ細胞（ナチュラルキラー細胞）が活発になる

免疫力アップ！

監修／たけしファミリークリニック院長　千葉大学医学部臨床教授　北徳毅

１１月８日は いい歯の日

7つのかむといいこと

たくさんかむ

①むし歯を予防
②がんなどの病気を予防
③消化・吸収をよくする

脳を刺激

④肥満を予防
⑤学習力アップ

口の周りの筋力アップ

⑥表情が豊かに
⑦くいしばる力アップで運動能力アップ

よくかむための合言葉

- い　意識して噛んでみよう　（1口30回）
- い　いつもより大きくカット　（食材を噛みごたえのある大きさに）
- は　早食いは、ＮＧ
- の　飲み物で流し込まない
- ひ　一口を少なめに

11 月 8 日は**いい歯**の日です！

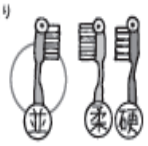
その方法で大丈夫？

いつもの 歯みがき セルフチェック

11/8はいい歯の日。あなたの歯みがきレベルを確認しよう！

チェックしたら右へ！

- ☐ 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」 ※硬かったり柔らかかったりすると力加減が難しい
- ☐ 歯ブラシは1カ月に1回新品に交換している
- ☐ 食事の後は欠かさず歯みがきをしている
- ☐ 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- ☐ 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本をていねいにみがいている
- ☐ 汚れのたまりやすい個所は毛先の当て方を工夫したり時間をかけたりして、みがき方に気をつけている
- ☐ みがく場所の順番を決めている
- ☐ 歯と歯の隙間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- ☐ みがいた後には鏡でみがき残しや歯ぐきの状態のチェックをしている
- ☐ 定期的に歯医者さんで歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている



あなたの歯みがきレベルは…

チェックの数が 9～10個 ★★★★★

その調子！　ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石はどれだけ上手にみがいてもとれません。定期的に歯医者さんへ行ってケアしてもらえばバッチリ。

チェックの数が 6～8個 ★★★☆☆

みがき残しはないですか？　鏡で見て汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、ていねいにみがきましょう。

チェックの数が 3～5個 ★★☆☆☆

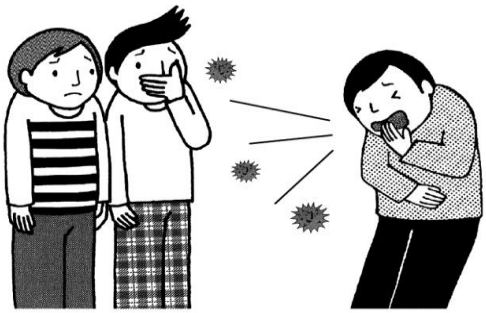
歯ブラシの使い方をチェック。えんぴつを持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小刻みに動かします。みがく場所に応じて毛先を上手に使い分けましょう。

チェックの数が 0～2個 ★☆☆☆☆

まずは自分に合った歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は菌が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯みがきは特に入念に！

マナーです、「せきエチケット」を心がけて

「せきエチケット」って？

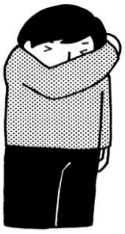


口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか？　なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3m も飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。

こんなことに気をつけよう

●症状があるときは、マスクをつける

せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。



●腕で口や鼻を覆う

せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。

咳が出ている人は、マスクをつけ、咳エチケットを守りましょう。**まわりの人にうつさないようにするためのマナーです**。また、保健室ではマスクはあげられません。家から持参しましょう。