

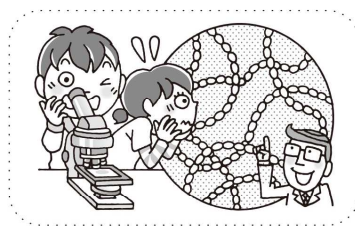


平成30年11月8日
練馬区立開進第四中学校

11月といえば紅葉の季節です。先日のマラソン大会を行った時、城北公園も少し色づいていましたね。お昼はポカポカ陽気、夜はグッと冷え込むときれいな色になるそうです。紅葉は素敵に色づきますが、私達の体はこの一日の気温差が大きいと体調を崩しやすくなります。体温調節を服装で行ったり、規則正しい生活をして体調管理をしてください。

11月8日はいい歯の日

昔々、オランダの商人レーウェンフックは、趣味でレンズを磨いて顕微鏡を作り、いろいろな物を観察していました。ある日歯についている堆積物たいせきぶつをこそぎ取って顕微鏡でみてみたら、たくさんの小さな生物が活発に動き回っていました。彼はその美しさに興奮したそうですが、その正体はおびただしい数の細菌、現在でいう歯垢です。歯垢は、歯の表面に付着する柔らかい細菌の集団のことです。爪楊枝でちょっとすくった歯垢の中には約300種類の細菌が2～3億もひしめいています。その細菌はだ液で流されないように、ネバネバしたものを出して歯に強力にくっついていきます。当時はこの小さな生物(菌)がむし歯の原因になるとは思われていませんでした。科学が変化した今、歯を守るためにやるべき事は明らかですね。歯垢は、歯に強力にくっついているのでがいでは取れません。ていねいな歯みがきが必要です。



噛むと良いこと

味が良くわかる	表情が豊かになる	脳を刺激する	食べ過ぎを防ぐ	消化を助ける

歯の正しい磨き方

- ①歯みがきの目的は歯垢を取り除くこと
- ②歯ブラシは鉛筆の持ち方と同じ
- ③歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- ④歯ブラシの毛先が広がらないぐらいの力でみがく
- ⑤歯は一本ずつていねいにみがく
- ⑥歯ブラシは縦と横、持ち替えながらみがく
- ⑦鏡でチェックしながらみがくとみがき残しがなくなる
- ⑧みがき残が多いのは「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」「かみ合わせの面」
- ⑨寝ている間は唾液が少なくなってむし歯になりやすいので寝る前はしっかりみがく
- ⑩歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみ出していたら新しい歯ブラシに交換する



※金曜日は歯みがきフライデー。歯ブラシを忘れずに持ってきてください。

SNSにアップした写真から

毎日使うSNS。友達同士だけでシェアしているつもりでも、知らない人が投稿やタイムラインをみていることがあります。個人を特定されて、つきまといをされたケースもあります。



例えばこんな写真から

- 背景の建物から居住地域を特定
- よく行くお店から生活する地域を特定
- 制服から学校を特定
- データの位置情報から自宅を特定



友達と一緒に写った写真をあげれば、当然その友達も危険にさらすことになります。気を付けてください。

かぜを近づけない 7つの生活習慣



1 うがい・手洗い

正しいうがいや石けんを使った手洗いには、口や手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。

「ガラガラ」うがいが効果的

- 顔を上に向け、口を開けて。
- のどの奥に水が届くようなイメージで、10秒×3回。

2 栄養

のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスのよい食事が重要です。

かぜ予防に役立つ栄養素

- たんぱく質：基礎体力をつける。
- ビタミンA：粘膜を強くする。
- ビタミンC：抵抗力を高める。

3 睡眠・休養

睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、かぜをひきやすく、悪化させやすい条件をつくります。

睡眠の効果

- 疲労回復：体の疲れをとり、働きを取り戻す。
- 免疫力アップ：睡眠中に出るホルモンが、細胞を修復し、免疫力を高める。

4 湿度の管理

鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。

かぜ予防のために

- 湿度：50～60%を保つ。
- 暖房器具を使うと乾燥しやすいので、温湿度計を置いて、こまめにチェックしましょう。

5 衣服の調節

室内と戸外の気温差による、体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。

上着+小物で、こまめに調節

上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせ、体感温度をこまめに調節しましょう。

6 マスクの活用

のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。

正しいマスクのつけ方

- 鼻と口の両方を確実ににおおう。
- あごが大きく出ていたり、鼻の部分にすき間があるのはNG。

7 適度な運動

かぜと戦うには、体力が必要。運動後は、体を冷やさず、汗の始末をきちんとしましょう。

有酸素運動が効果的

- 早足で歩く、軽いジョギング
- 体内をめぐる免疫細胞が増え、ウイルスや細菌の侵入に対する監視が強化される効果があります。

※参考：「メディカル・トリビューン」2011年3月3日（VOL.44 NO.9）

風疹流行中

今年の7月以降、全国的に風疹が流行しています。今の中学生は、1期と2期2回予防接種を受けていると思います。しかし、未接種の場合もあると思いますので、母子手帳などの確認をしてください。現在心配な年代は、30代から50代の男性といわれています。家の方の状況も確認して、受けていない場合は、早めに予防接種を受けるように伝えてください。