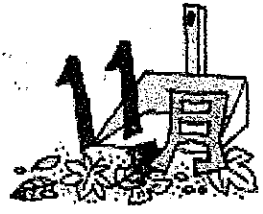


ほけんだより



読書の秋！
いい本と出会え
るとイネ！

和歌山市立河西中学校 保健室 / 平成28年10月31日発行

インフルエンザの対策といえば？“うがい・手洗い！”がすぐに思い浮かぶでしょうか。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くしてしまう細菌が、口の中にいるため、これを歯みがきでしっかりと取り除けば、感染しにくくなるのです。
和歌山市内でもインフルエンザの報告者数が少しずつ増えています。そろそろ感染症の予防にも本腰を入れて、各自で取り組んでいきましょう。



◇11月8日は「いい歯の日」

- ◎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
 - 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！

- ① 意識してかんでみよう
- ② いつもより大きくカット
- ③ 早食いはNG
- ④ 飲み物で流し込まない
- ⑤ 一口を少なめに



◇カゼに気をつけて！

本校では10月中旬頃から「のどが痛い」「鼻水が止まらない」「咳が出る」などカゼの症状を訴えている人が増えてきました。鼻水がよく出るときは、おうちからポケットティッシュを持参したり、咳がでるときはマスクをつけて、咳エチケットを守りましょう。
また、インフルエンザの感染が気になる人は、かかりつけ医に相談し、予防接種をしておいてはいかがでしょうか。

カゼ予防で大切なのは？

手洗い・うがい 休み時間の換気 十分な睡眠 栄養バランスのとれた食事

※高熱が出たときはインフルエンザの疑いもあるので念のためにも医療機関を受診するようにしてください！

感染症の季節に備えて免疫力を高めよう！

◎免疫力とは…体内に侵入し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

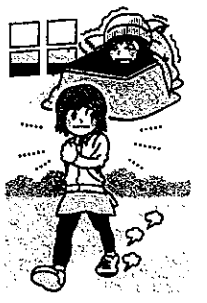
人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしすると交感神経の働きすぎでバランスがくずれ、免疫力が下がります。



[ポイント]
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。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。



[ポイント]
ウォーキングや水泳はおススメ！

★食事

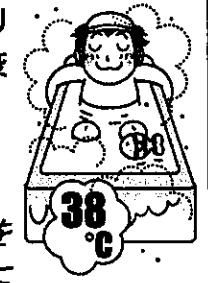
- 免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとろう
- ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり
⇒免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- 発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
⇒免疫細胞が集まる腸内環境を整えます
- すっぱいものや辛い食べ物は自律神経のバランスを整えます



[ポイント]
色々な食品をバランスよく食べることを心がけて！

★入浴

一日の終わりに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。



[ポイント]
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を！

◎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。



*参考文献/日本学校保健研修社「健」11月号