



# ほけんだより

令和2年11月6日(金)  
伊江村立伊江中学校 保健室

## 11月の保健目標

- ・姿勢を正しくしよう
- ・カゼ・インフルエンザを予防しよう

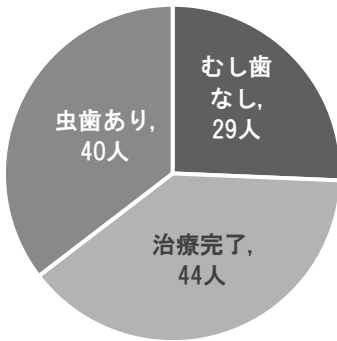
寒くなったり暑くなったり、体温調節が難しい今の時期は、気温差による自律神経の乱れから、頭痛や体のだるさなどを起こしやすくなります。気温があまり上がらない日はジャージを持参するなど衣服を調整し、気温差による体調不良を予防しましょう。



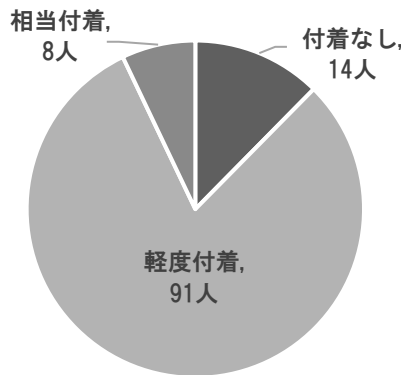
## 歯科検診の結果を報告します

去る10月13日(火)に歯科検診を実施しました。結果は以下のとおりです。むし歯なしの生徒は29人(25%)でした。これからも歯を大切にしてください。一方、歯垢付着がみられる生徒は99人(87%)、歯肉の炎症がみられる生徒は68人(60%)でした。これらの生徒は歯みがきをより丁寧に行うようにしましょう。

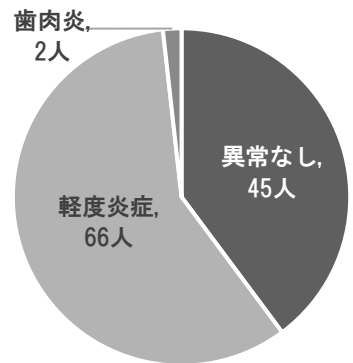
### 歯の状態



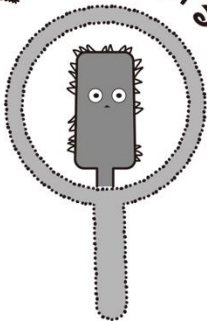
### 歯垢の付着



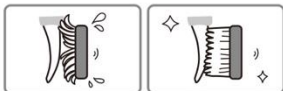
### 歯肉の状態



## 今使っている歯ブラシ後ろ側から見てみよう



後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！  
ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。  
なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。  
毛先が開いているとうまくあたりません。



**歯ブラシ交換の目安は月に一度。忘れずに！**

## どうしてむし歯になるのかな？



### 歯の質

むし歯になりやすい歯の人もいれば、なりにくい歯の人もいます。

### 糖

甘いものにたくさん含まれています。

### むし歯菌

歯みがきがしっかりできていない人の口にはたくさんいます。

この3つの要素に、時間経過が加わってむし歯になります。大事なのはやっぱり「食べたらずみみがき！」

## よく噛んで食べよう

「よく噛んで食べよう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の動きを活性化
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける



- ① ひと口30回にチャレンジ  
難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
- ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ  
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。  
●ごぼう ●れんこん  
●こんにゃく ●タコ など



# 免疫力を高めて あらゆるウイルス・細菌に強くなろう！

コロナだけじゃない！

## ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。

特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



### 腸の調子をよくして、 免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

### 腸内細菌のよいバランス



### 腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ
- みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

## ウイルスや細菌を / やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。



### 免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

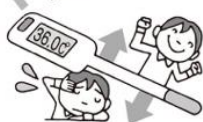
免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントは？

バランスよく  
食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を  
36度以上に  
保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを  
発散しよう



ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。



## 不安と上手に付き合おう

不安は… 身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につながる。人間にとって大切な感情です。

でも… 情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？ 自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

### ① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

### ② 不安を口にする

一人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。



## インフルエンザの 予防接種について

伊江村では、インフルエンザの予防接種を無料で受けることができます。

接種は任意です。予防接種でアレルギー反応が出たことのある人、最近持病のアレルギー症状(喘息やアトピー)が悪化している人、卵アレルギーの人は特に、予防接種を受けるかどうか、保護者や医師とよく相談してくださいね。

11/17(火) 16:00 ~ 3-1

16:30 ~ 3-2

11/18(水) 16:00 ~ 2-1

11/25(水) 16:00 ~ 1-1

16:30 ~ 1-2

