

ほけんたより、11月

令和4年11月
大洲中学校保健室

朝夕は寒いと感じるようになってきました。寒さになれていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めていたり、ポケットに手を入れたりして歩いている人はいませんか？温かい素材の肌着や上着を上手に使って、背すじをのばして歩きましょう。また昼間は、外で体を動かしていると汗をかく日もあります。自分で上手に衣服の調節ができるといいですね。

いい姿勢で



11月8日はいい歯の日 あなたはきちんとみがけてる？



1日1回は
鏡を見ながら
ていねいにみがこう！！

4月の歯科検診で、治療のお勧めの手紙をもらった人、もう歯科に受診しましたか？大洲中生は、むし歯のある人は少なかったですが、歯肉炎（歯肉がぶよぶよだったり出血している）状態の人はか50人でした。早く治しましょう。



衝撃的
(涙)

歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう
歯周病対策！



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク（歯垢）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんです。よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くしブヨブヨ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

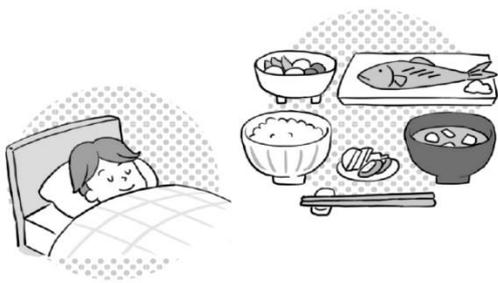
なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらおうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

体を守る機能…免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」(病気(疫病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠(休養)

ストレスの発散



適度な運動



よく笑う

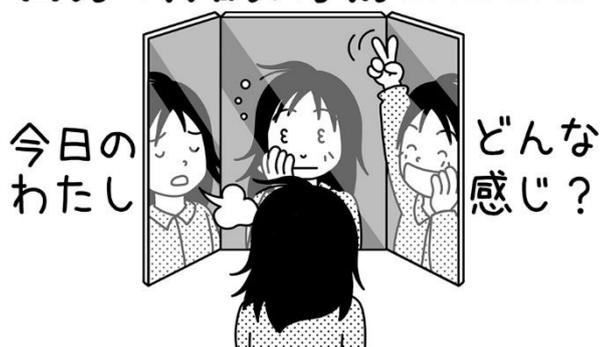
また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。

コラム ~予防接種について~



予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかな発熱(37.5℃以上が目安)があるとき、急性疾患にかかっているときのほか、体調不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。

自分の体調、毎朝CHECK!



南半球の動向をみていると、この冬は、「新型コロナウイルス感染症」に加えて「インフルエンザ」の予防対策も実施していく必要がありそうです。とはいえ、皆さんがこれまで学んできたように「手洗い」や「咳エチケット」などは上記の感染症に共通する予防法ですね。

あとは、免疫力を少しでも高めることも予防の基本。十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動。そしてよく笑ってストレス発散することも有効です!