

ほかだよ11月

平成29年11月24日

波佐見高校保健室

朝晩だけでなく、日中も随分寒くなってきました。そろそろ風邪やインフルエンザが流行する時期ですね。防寒対策はもちろんのこと、体調を崩さないためには、日頃から体の免疫力を高めておくことが大切です。

どんなことに気をつければいいか、ポイントをいくつか紹介します。

免疫力を高めるために

- ★食事・・・バランスよく栄養を！腸内環境を整えるようにするとよいですよ。
- ★睡眠・・・心身の疲れをとることが大事！睡眠中には、免疫物質も作られます。
- ★運動・・・適度に体を動かす習慣を！
- ★ストレスの解消・・・「笑う」だけでも、免疫力がアップするといわれます。
- ★体温を上げる・・・体温が低いと抵抗力も下がります。体を冷やさないように！

環境でも かぜ・インフルエンザ対策

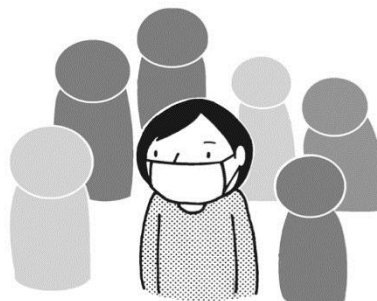
加湿器を使う



空気が乾燥すると、気管や肺の気道の表面にある「線毛」が活発に働かず、細菌やウイルスをつかまえられなくなります。

加湿器を使って、湿度を50～60%程度に保ちましょう。

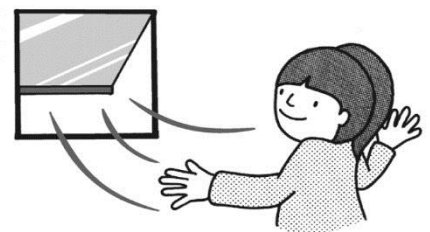
人混みには行かない



かぜ・インフルエンザの流行時は、なるべく人混みには行かないようにしましょう。

出かけるときには、不織布製マスクをしっかりと着用して感染予防をしましょう。

換気をする



空気中にはウイルスなどがただよっています。

1時間に1～2回程度、部屋の空気を入れ換えるために換気をしましょう。

対角にある窓も開けて、空気の通り道をつくるのがポイントです。

よく噛んでる！？

11月8日は「いい歯の日」でした。みなさんは毎日食事を摂っていると思いますが、食事をおいしく食べられるのも、「歯」のおかげです。「歯を大切にしよう」とはよく言われるし、毎日歯磨きをしているけれども、「噛む」ことに注目したことはありますか？

実は「よく噛む」ことは、体に様々な良い効果を与えます。いくら歯がキレイでも、よく噛んでいなかったら、歯の役割が十分に果たせていない状態かも！？また、あまり噛まずに食べると消化に時間がかかり、食後の強い眠気の原因にも！！

実はいいことがいっぱいある、「噛む」行為。今日から意識してみませんか？

だ液がたくさん出てむし歯を防いだり、消化を助けたりする



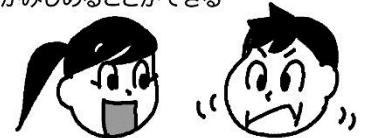
あごをよく動かすと脳細胞が活性化する

よく「かむ」といいことたくさんあるよ



口のまわりの筋肉がきたえられ、発音がよくなったり、力を入れるときに噛みしめることができる

満腹中枢が動いて食べすぎを防ぐ



今日の健康・唾液の動き



噛むだけでなく、歯の健康も大切です！！
 歯科検診の結果、むし歯や歯肉炎と言われた人は、ちゃんと治療に行きましたか？受診報告書（健康診断のお知らせの下に、治療した医師に書いてもらう部分があります）の提出がまだの人は、早めに治療して、保健室に提出してください。

また、一度治療した後、定期的に診察をしてもらっていますか？毎日歯磨きをきちんとしていても、取れなかった汚れは少しずつ溜まっていきます。定期的に診察をしていると、溜まった汚れを落としてもらえますし、異常を早めに見つけて治療することで、治療費も安く済みます。

80歳過ぎるまで生きるとして、今の歯とは、70年以上も付き合わないといけないものです！こまめな歯磨き・検査・治療を心がけて、一生おいしく食事を摂れるようにしましょう。

