

ほけんだより



平成 29 年 12 月 21 日

波佐見高校保健室

明後日から冬休みです。波佐見高校では、昨日までにインフルエンザにかかった人が0人でした！佐世保では流行していた学校もあったのにすごい！！このまま3学期も流行しなかったらいいなと思っています。

休み明けは体調を崩しやすい時期でもあります。冬休みも体調管理を忘れずに過ごして下さいね！

やってみよう！ あいうべ体操

みなさんは「あいうべ体操」というお口の体操を知っていますか？この運動は、お口の問題だけでなく、たとえばアレルギー性疾患や便秘、顔のむくみなど様々な不快症状を改善する可能性があります。また、インフルエンザの感染予防にも効果があります！ぜひやってみてください。

【やり方】

口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。運動ですから、できるだけ大きにします。1日最低30セット（「あいうべ」が1セット）やってください。アゴが痛む人は「い〜」「う〜」だけでも大丈夫です。



あー



いー



うー



べー

舌の位置によって、だ液の分泌、歯槽膿漏（しそうのうろう）、むし歯の状態まで変わってきます。口を閉じているときは、必ず舌の位置を意識するようにして下さい。舌の位置が改善されることで、様々な症状が改善していきます。

舌の本来の位置は、上あごにぴたりとついている状態です。舌の先が、前歯の裏に当たっていたり、舌の両側に歯型がついていたりする人は、舌の位置が低下しています。「あいうべ体操」で、舌の位置を元通りにしていきましょう。早い方で3週間、遅い人でも3ヶ月程度で改善しますから頑張ってください。



2つのカゼウイルスで冬を元気に乗りこなえられるかな？

→ まずは質問に答えよう

はい1点、いいえ0点で計算します

免疫レベルはどれくらい？

合計点

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

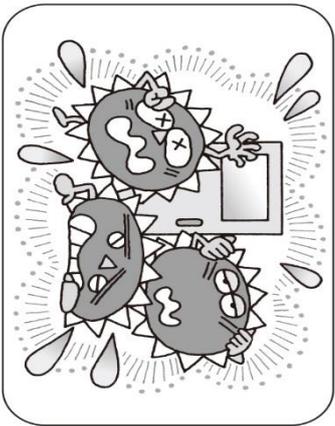
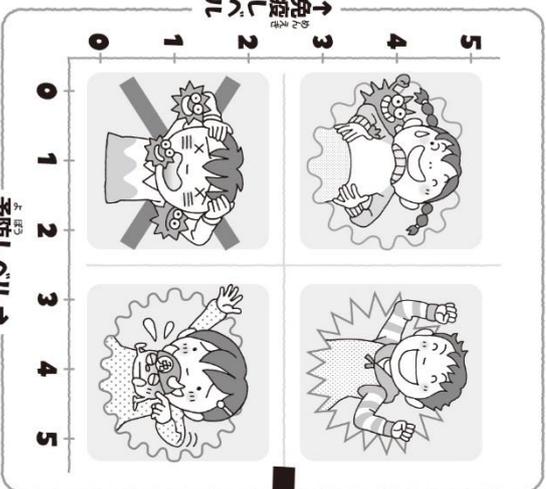
予防レベルはどれくらい？

合計点

- うがい・手洗いをしっかりとっている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな？

たてのグラフは免疫レベル。よこのグラフは予防レベル。合計点がまじわるのは、どのゾーン？



インフルエンザウイルスは、冷たく乾燥した空気が多いと感染しやすいです。また、ウイルス自体が乾燥すると感染しやすくなります。家でも加湿を行うと感染の拡大を予防できます。学校でも、換気と加湿を心がけてください。



毎日の生活は規則正しくして、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな？
免疫力が強くても、ウイルスに負けることがあるかも



ウイルスがからだに入るのでバッチリ防いでいます。
もし入っても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、カゼやインフルエンザにかかりにくい！



冬になると、よくカゼをひくんじゃない？
ウイルスはからだに入らばいい。免疫力が弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです！



ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだにウイルスが負けてしまうかも