

# 保健だより



布佐中学校保健室  
令和4年11月4日



朝晩はグッと冷える日が増え、秋の深まりを感じるようになりました。1が二つ並ぶ11月には、「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日がいくつもあります。8日は「いい歯の日」、9日は「換気の日(いい空気)」、22日は「いい夫婦の日」、26日は「いい風呂の日」などです。皆さんにも、「いい」日がたくさん訪れますように…。

## 免疫力を高めよう！

11月7日は「立冬」、暦の上ではもう冬の始まりです。体が寒さに慣れていないため、風邪をひいたり、体調を崩しやすい時期でもあります。免疫力を高め、風邪やコロナウイルス、これから流行が始まるインフルエンザなどにかからないようにしましょう。

### 体を守る二段階の免疫

ウイルスや菌を侵入させない

#### 粘膜免疫

体の中に入ろうとする病原体を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック、体の外に追い出します。粘膜から侵入しようとする病原体を捕まえて、体内に入らないように防ぐ役割をするのが、IgAという抗体です。

ウイルスや菌をやっつける

#### 全身免疫

免疫細胞が全身を周って、粘膜を乗り越えて侵入してきた病原体を捕まえ、食べたり攻撃したりします。免疫細胞のほとんどは白血球の仲間です。

#### IgA抗体を増やすには？



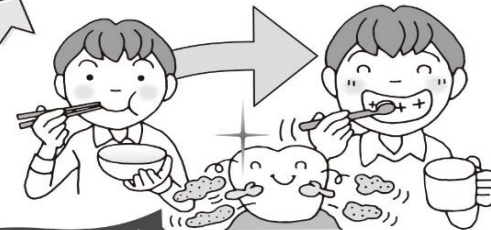
#### 免疫力を高めるには？

- ・良く笑う・・・笑うとIgA抗体が増えるという研究結果があります。
- ・体を温める・・・低体温だと免疫細胞の動きが低下します。汗をかかない程度に体を温めてあげましょう。睡眠中が体温が下がりやすいので、湯たんぽの使用がおすすめです。
- ・適度な運動・・・軽く息があがるくらいの運動を行うと効果的です。
- ・バランスの良い食事・・・免疫細胞を作るもとになるタンパク質(肉や魚)や、免疫細胞の働きを活性化させるビタミン(野菜や果物)を積極的に摂取しましょう。
- ・水分補給・・・乾燥すると、粘膜の免疫細胞が減少し、IgA抗体も減少します。喉が渇いたと思う前に水分補給をして、喉の乾燥を抑えることが大切です。
- ・適度な睡眠・・・7-8時間の睡眠時間が免疫力を高めます。睡眠時間が5時間以下になると、睡眠時間7-8時間の時と比べて、IgA抗体の分泌量が約30%減ってしまいます。

## 11月8日はいい歯の日！

皆さん、歯を大切にできていますか？ 歯には、食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったりとたくさんの役割があります。自分の歯を生涯健康に保つために、歯にいいこと習慣を意識してみましょう！

### いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが  
むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

### いいこと習慣 02 ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが  
むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

### いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが  
よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

### いいこと習慣 04 年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが  
隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

### 正しい歯のみがき方検定!! ( )に入る言葉を考えよう!

- ①歯磨きの目的は、( )を取り除くことです。
- ②みがき残しが多いのは、「( )と( )の間」「( )と歯ぐきの境目」「かみ合わせの面」です。
- ③歯ブラシの( )をきちんと歯に当てましょう。
- ④歯ブラシの毛先が( )過ぎないくらいの力で磨きましょう。
- ⑤歯ブラシは( )に動かして1~2本くらいずつ丁寧に磨きましょう。
- ⑥( )でチェックしながら磨くと、みがき残しが少なくなります。
- ⑦歯ブラシを横にしてもうまく磨けない時は、( )にして磨きましょう。
- ⑧歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみ出していたら( )しましょう。



磨き⑧ 2.3② 歯⑨ 4.5④ 6.7⑦ 8.9⑥ 歯⑤ 歯④ 歯③ 歯② 歯① : 磨き