

保健だより 11月号



令和5年11月9日
流山市立西初石中学校
保健室

今年は、11月になっても最高気温25℃の夏を超える日もありますが、朝晩の冷え込みが強くなり、上着無しではいられない日も多くなってきました。こんなに気温の変化が激しいと体がついていけないという人もいるのではないのでしょうか。気温差による体調の崩れを防ぐためには、『体を冷やさないこと』が一番です。冬用の下着や使い捨てカイロなどを用意してしっかりと冷えに備えてください。



11月8日は「いい歯の日」

11月8日は『いい歯の日』です。日本歯科医師会が1993年に制定し、PR重点日として国民へのさまざまな歯科保健啓発活動を行っています。この機会に歯みがきの仕方を確認してみましょう。

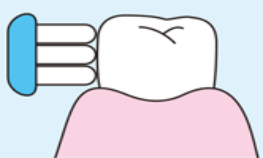
プラーク（歯垢）のつきやすい所

1. 歯と歯の間 2. 歯と歯ぐきの境目 3. 奥歯の噛み合う面



「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」「奥歯のかみ合わせ」はプラーク（歯垢）が付きやすいところです。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。順番を決めてみがけば、みがき残しを防ぎ、すべて均等にみがけます。

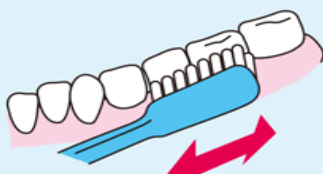
毛先を歯面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間）にきちんとあてる



150～200gの軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく



小さざみに動かす（5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく）



歯みがきの3つのポイント



歯みがきには、「毛先の当て方」、みがく時の「力加減」、「動かし方」の3つのポイントがあります。この3つのポイントを意識しながらみがきましょう。また、プラーク（歯垢）は粘着性が高いので、**1ヶ所20回以上**みがくようにしましょう。

インフルエンザ、引き続き流行中！！ 基本的な感染対策を確実に行いましょう！

インフルエンザから身を守る6つのポイント

今年はすでにインフルエンザが流行中ですが、予防対策をしっかりとすることで感染する確率を少なくすることができます。一人ひとりが感染予防を心がけて、実行しましょう。



- 1 手洗い** 流水で15秒手洗いをするだけでも手に残っているウイルスは約1%程度となります。（手洗いができないときはアルコール消毒をしましょう。）
- 2 マスクの着用** インフルエンザは飛沫感染や接触感染によって感染するので、マスク着用は感染予防に効果的です。
- 3 免疫力UP** バランスのとれた食事と十分な睡眠をとることで免疫力は上がります。
- 4 加湿** 空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下します。室内では50～60%の湿度を保つようにしましょう。
- 5 人混みを避ける** インフルエンザウイルスを保有していても、症状が出ない人もいます。そのような人からウイルスをもらってしまうことがあります。人混みはできるだけ避けるようにしましょう。
- 6 ワクチン接種** 予防接種は感染の可能性を下げ、かかった場合にも重症化を防ぐことができます。接種後2週間で効果が出てきますので、接種希望者は、12月初旬までに受けるようにしましょう。特に、3年生は進路に向けての大切な時期ですので、できるだけ受けるようにしましょう。なお、接種の時には、かかりつけの医師とよく相談して受けるようにしてください。



免疫力をつける食べ物は？

まずは、規則正しい食生活が大切です。免疫力アップのカギは腸内環境を整える、免疫細胞を作るたんぱく質をしっかりとる、体を温める食べ物をとるようにしましょう。

おすすめは…

ヨーグルト、チーズ、漬け物、味噌、納豆などの発酵食品、緑黄色野菜、果物、肉類、魚類、卵、大豆などの良質なたんぱく質、きのこ類、しょうが、キムチ など

