

ほけんだより 11月

令和元年11月 清風学園

11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。と言っても、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多いです。イチヨウの黄金色にも秋を感じます。イチヨウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に、カゼやインフルエンザに備えて、免疫力を上げておきたいですね。



自分の体は自分で守る カゼ・インフルエンザ予防

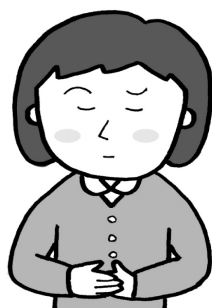
- 手洗い
- 人混みを避ける
- 換気
- バランスの良い食事
- 睡眠・休養
- 適度な運動
- 加湿
- ストレスをためない

インフルエンザには予防接種も有効です。
病気を寄せ付けなために、
自分でできることから始めてみませんか？

自分で朝の健康観察を!

例年、カゼ・インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの流行は冬を中心に起こっていて、よりいっそう健康への気配りが求められる時季になりました。とくに3年生は、進路を決めるための大事な期間にさしかかってきますね。おうちの方に向けては「保健だより」や保護者会などをとおして、みなさんの体調に注意をはらっていただくようお願いしていますが、みなさん自身は…?

朝、家を出る前には自分でも体調をひととおりチェックして、「いつもと違う」と感じたら、おうちの方と相談して…。積極的に自分の健康観察を行い、さらにその結果を周囲にしっかり伝えること。とりわけ、感染症は『うつさない』『かからない』の両方が重要です。ぜひ、自覚をもって健康の維持に取り組んでほしいと思います。



流行前におさらい… マスクの使用方法

①鼻の部分を軽く曲げ、折り返す。



②顔にマスクをつけ、ひもを耳にかける。



③鼻の部分を鼻にそって押さえ、すき間をなくす。



④あごの下まで伸ばし、鼻・口・あごをすべてしっかり覆う。



一般的に広く市販・使用されている不織布製のマスクは、「1日1枚の「使い捨て」が原則です。使用後は内側を中に折り込み、袋に密閉してふた付きのゴミ箱に捨てましょう。また、マスクを外した（さわった）後には石けんでの手洗いも忘れずに。

こまめな換気で「れいこうき」

寒い季節、暖かい空気が逃げないように部屋を閉め切ったままにしていると、空気はどんどん汚れていきます。また、とくにストーブなど「燃やす」タイプの暖房器具では空気中の酸素が失われます。寒くてもこまめな換気が欠かせません。そのポイントは…



- ◎空気（風）の「通り道」をつくる
- ◎1時間に1回くらいを目安に

換気が不十分な状態が続くと、生命の危険が生じることもあるので要注意です!

予防接種が大切なのは、こんな理由

練習したこと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。



体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。

カゼ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せきくしゃみ	鼻みず鼻づまり	のどの痛み	関節など体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気おう吐	下痢
一般的なかぜ		37~38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見菌がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

- 善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう
- ヨーグルト チーズ みそ 納豆 キムチなど
- 乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

ウイルスや細菌を / やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

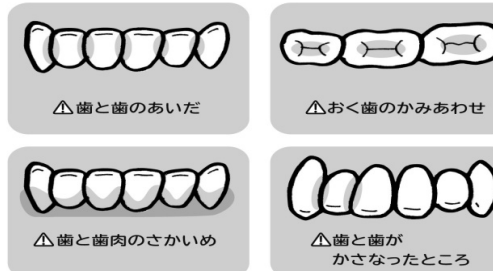
免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントは何?

- バランスよく食べよう
 - 平熱を36度以上に保とう
 - ストレスを分散しよう
- とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。
- 平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。
- ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

11月8日 いい歯の日

いい歯のために… みがきのこしに注意!



これらは、歯をみがくときに「みがきのこし」になりやすい部分です。つまり、プラーク（歯垢）がたまって、むし歯・歯周病になりやすいところとも言えるでしょう。歯みがきをするときとはとくにこれらの場所に気をつけて、かがみを見ながら時間をかけ、ていねいにみがいてくださいね!

歯周病をふせよう! 歯周チェック



- 歯肉は 薄いピンク色
- 歯肉は 赤い色をしている
- 三角形に見える
- 乳みがある状態をしている
- 引き締まりやすい
- 歯と歯肉の間にゴミがたまりやすい

