

ほしやんたまり

11月

令和2年11月 清風学園

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

また、1が2つならぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさん。からだや健康にまつわるものも多いので、おたよりを読んで普段の生活を振り返ってみてくださいね。

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない

思い当たることはないかな？

たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…

80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるので、ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数

スルメイカ	18～24本	フランスパン
ごはん	6～17本	おもち
バナナ	0～5本	うどん
ステーキ		プリン
		サラダ
		堅焼きせんべい

みがき残していませんか？ここは要注意！

長い秋の夜 ねむれないときは…

ずいぶん早く日がくれるようになりましたね。長い秋の夜、のんびりとすごすのもよいものですが、何となくねむれないことも…。そんなときは、これをためてみてください。

●ぬるめのお風呂にゆったりと入る

シャワーだけですませていませんか？ 湯ぶねにつかって血のめぐりをよくすることで体温が下がりがやすくなり、体がねむる準備に入ることができます。



●あたたかいのみものをのむ

あたたかいのみものが心をおちつかせます。目をさますきめがあるコーヒーや紅茶はさませましょう。白湯(お湯)やしょうが湯、こんぶ茶などがおすすめ。



●部屋をくらくしてふとんに入る

スマホやゲーム、パソコンの画面の明るさや動きは脳をしげきし、目をさまします。部屋のあかりだけでなく、これらのメディアも早めに“OFF”に。



～被災時の歯・口のケアについて～

歯・口の健康を維持するためには『毎食後のていねいな歯みがき』が基本です。では、自然災害が起こり、長期間にわたって歯みがきが難しい状況になったら…？

2011年に起こった東日本大震災。発生当初、着のみ着のまま避難生活に入った人々の健康状態が懸念されましたが、要点のひとつに「災害時の口腔保健」が挙げられました。水はもちろん、口腔ケア用品もほとんど手に入らず、被災者は歯と口を清潔に保つことが難しかったのです。そのことがむし歯や歯周病、また高齢者では誤嚥性肺炎などの増加につながったと考えられています。

歯ブラシがないときは水かお茶でのうがい、ハンカチやティッシュペーパーを指に巻いて歯をふくことも有効です。また、うがい薬、液体歯みがき剤、洗口液などを使えば少量でも効果が上がります。災害時の備えとして、非常持出袋に人数分の歯ブラシと液体歯みがき剤を用意しておくといいですね。



歯と口の健康にも！ 合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

- ま**め・豆製品
マグネシウムで丈夫な歯に
- ご**ま・ナッツ類
抗酸化作用が歯ぐきの健康を助ける
- わ**かめ(海藻類)
歯の再石灰化に必要なカルシウムがたくさん
- や**さい
食物繊維が豊富で噛む回数が増える
- さ**かな
DHAが歯周病を防ぐ
- し**いたけ(きのこ類)
ビタミンDがカルシウムの吸収を助ける
- も**類
野菜と同じで食物繊維たっぷり

体を守る機能…免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」(病気(疫病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じよう行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

十分な睡眠(休養)

よく笑う

ストレスの発散

適度な運動

栄養バランスのとれた食事

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。

コロナ～予防接種について～

予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかな発熱(37.5℃以上が目安)があるとき、急性疾患にかかっているときのほか、体調不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。

感染症予防の基本

手洗い

- 1 水道から流している水で手をあらう
- 2 セッケン(ハンドソープ)をよくあわ立てる
- 3 両方の手のひらを合わせてよくこする
- 4 一方の手のこすを反対の手でこする
- 5 両手を組み合わせて指の間をあらう
- 6 親指をもう一方の手でねじるようにあらう
- 7 指先とつめの間を反対の手のひらでいいにこする
- 8 手首をもう一方の手でねじるようにあらう
- 9 流している水であわをきれいにあらう
- 10 きれいなタオルやハンカチでふく

ぬれたままにすると、またよごれてしまうのでNG!

【歯科検診に関して】

11月2～21日の間で実施します。感染予防に配慮し、歯鏡等は使い捨てを使用します(100円程度個人負担あり)。検診後、受診が必要な生徒にはお知らせを発行します。