

ほけんだより 11月

2019年11月
久米田中学校
保健室

11月に入り、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。腹痛や頭痛、体調不良を訴えて保健室に来る人も増えています。

何事に取り組むにも“心と体の健康”が基本となります。早く寝る、三食しっかりと食べる、体を冷やさない（肌着を着る、長い靴下を履くなど）や、適度に運動をするなど、自分でできる体調管理を実践していきましょう。



11月8日は

いい歯の日

4月の歯科健診の結果はいかがでしたか。「異常なし」「経過観察」「病院受診」など、自分の健診結果を把握していますか？

まだ病院に行っていない人は、症状が悪化する前に治療を受けに行きましょう。「異常なし」や「経過観察」の結果だった人も、油断は禁物です。

自分自身の歯や口を健康な状態に保てるよう、丁寧な歯みがき、お菓子・ジュースのダラダラ食べ飲みを控えるなど、毎日の生活で心がけましょう。

自分の歯や口の健康は自分自身で守ろう！

どうしてむし歯になるのかな？

歯の質
むし歯になりやすい歯の人もいれば、なりにくい歯の人もいます。

糖
甘いものにたくさん含まれています。

むし菌
歯みがきがしっかりできていない人の口にはたくさんいます。

この3つの要素に、時間経過が加わってむし歯になります。大事なのはやっぱり「食べたら歯みがき」！

今使っている歯ブラシ後ろ側から見てみよう

後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！
ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。
なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。
毛先が開いているとうまくあたりません。

歯ブラシ交換の目安は月に一度。忘れずに！

知っておきたい

インフルエンザ

○ カゼとインフルエンザはどう違う？

様々なウイルス・細菌が原因

カゼ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

○ 発症したかも… どうすればいいでしょう？

カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら医療機関を受診しましょう。

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで **出席停止！**

例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK	
発症				解熱			登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザと診断されたら、原則、『学校感染症に係る登校に関する意見書』の提出が必要です。意見書は、久米田中に取りに来ていただくか、学校HPからもダウンロード可能です。



カゼ・インフルエンザ
の季節に備えて

めんえきりよく

免疫力を高めておこう！

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。

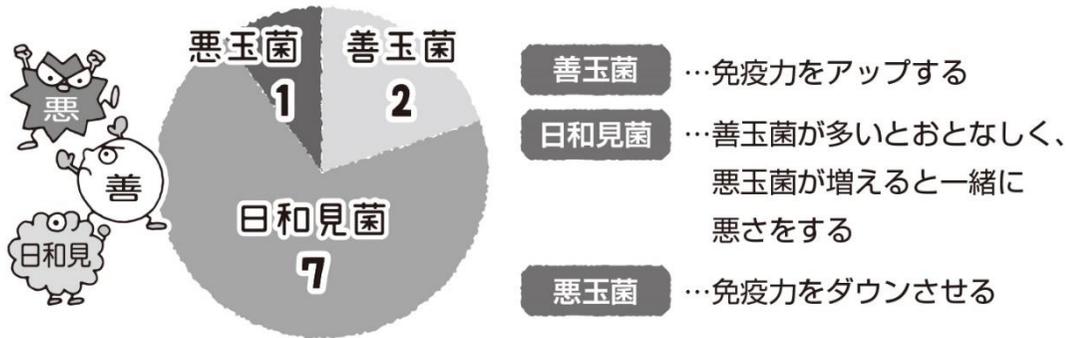
特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



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

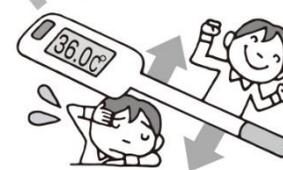
免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントとは？

バランスよく
食べよう



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。

平熱を
36度以上に
保とう



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。

ストレスを
発散しよう



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。

もうすぐ冬。



に気をつけて

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。



冬にも
水分補給は
大切

鼻やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出す線毛の働きが鈍くなります。



加湿器で
部屋の湿度は
50~60%に

部屋が□□□□するとウイルスが部屋中に広がります。