

ほけんだより

令和3年11月2日
三木市立三木中学校
保健室 第7号

11月に入りました。だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和（こはるびより）」と言います。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するものいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、風邪をひかないように気を付けてくださいね。



かぜ・インフルエンザを予防しよう!



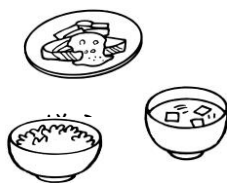
☆帰ったら手洗い・うがい☆

外で過ごしていると、様々な細菌が手やのどに付着します。かぜだけでなく、感染症を予防するためにも帰宅した時は、手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。



☆食事は栄養バランスよく☆

食べ物に好き嫌いがある人は、特に苦いものやかたいものを嫌う傾向が見られます。調理法などを工夫するなどしてなるべくバランスのよい栄養素を摂れるようにしましょう。



☆睡眠は十分に☆

体の抵抗力を強い状態に保っておくためにも、ぐっすり眠って1日の疲れを十分とることが大切です。テレビやゲームなどで夜更かしせず、なるべく早く布団に入る習慣を身に付けましょう。



☆乾燥に注意して、適度に換気☆

乾燥した空気の中では、インフルエンザウィルスの生存率が上がります。加湿器を使うなどして、室内の湿度を調節してください。また、適度に窓を開けて、空気を入れ替えましょう。



11月8日は
いい歯の日

歯周病のチェックをしてみよう!

歯周病は、歯肉炎、歯周炎、歯槽膿漏（しそうのうろう）の順で進行します。放っておくと歯が抜けてしまいます。以下の□にチェックをしてみて、気になるところがあったら、早めに歯医者さんで診てもらいましょう!!

- 歯ぐきがむずがゆい
- 歯ぐきから白い膿が出る
- 歯ぐきの色が赤くなっている
- 朝起きた時に口の中がベタベタする
- 歯ぐきがかはれている
- 歯ぐきが痛む
- 歯磨きの時に血が出る
- 歯ぐきの色が赤黒くなっている



スポーツ選手は歯を大切にしている?

歯を「グツ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのです。



受験生へ 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。練習したことが、本番でうまく対応できやすよね。

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。