

ほけんだより えがお



深谷市立深谷中学校 保健室 H26.11.4. No.8 11月号

深中三大行事の音楽会も無事に終わりました。朝・昼・放課後に一生懸命練習していた歌声が聞こえなくなるのは、少し寂しいですが、気持ちを切り替えて11月を迎えましょう。

いよいよ、風邪やインフルエンザ・感染性胃腸炎などが流行する時期になります。埼玉県内でもインフルエンザ感染者が報告されています。



換気を忘れずに！



6月の「歯と口の健康週間」に続き、11月も歯と口の健康を考える日があります。2学期も給食後の歯みがき強化週間(11月17日～25日)を設けます。歯みがき調べを実施しますので、歯ブラシを忘れずに。

かぜを近づけない 7つの生活習慣



1 うがい・手洗い

正しいうがいや石けんを使った手洗いには、口や手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。

「ガラガラ」うがい効果的

- 顔を上に上げ、口を開けて。
- のどの奥に水が届くようなイメージで、10秒×3回。

2 栄養

のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスのよい食事が重要です。

かぜ予防に役立つ栄養素

- たんぱく質：基礎体力をつける。
- ビタミンA：粘膜を強くする。
- ビタミンC：抵抗力を高める。

3 睡眠・休養

睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、かぜをひきやすく、悪化させやすい条件をつくります。

睡眠の効果

- 疲労回復：体の疲れをとり、働きを取り戻す。
- 免疫力アップ：睡眠中に出るホルモンが、細胞を修復し、免疫力を高める。

4 湿度の管理

鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。

かぜ予防のために

- 湿度：50～60%を保つ。
- 暖房器具を使うと乾燥しやすいので、温湿度計を置いて、こまめにチェックしましょう。

5 衣服の調節

室内と戸外の気温差による、体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。

上着+小物で、こまめに調節

上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせて、体感温度をこまめに調節しましょう。

6 マスクの活用

のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。

正しいマスクのつけ方

- 鼻と口の両方を確実ににおおう。
- あごが大きく出ていたり、鼻の部分にすき間があるのはNG。

7 適度な運動

かぜと戦うには、体力が必要。運動後は、体を冷やさないよう、汗の始末をきちんとしましょう。

有酸素運動が効果的

- 早足で歩く、軽いジョギング
- 体内をめぐる免疫細胞が増え、ウイルスや細菌の侵入に対する監視が強化される効果があります*。

CHECK 01 歯

「歯みがきの後」は毎回、「歯ぐきの状態」は1週間に1回ぐらいチェックしましょう。

●歯みがきの後

- 歯や口の中に、食べもののかすや汚れが残っていませんか？
- 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？

●正しい歯みがきのヒント

- ☆歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じ。
- ☆歯1～2本分ずつ、軽い力でみがく。
- ☆歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように。

●歯ぐきの状態

- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼたかくなっていませんか？
- 赤く、はれているところはありませんか？

鏡の前で CHECK & CHECK

CHECK 02 姿勢

姿勢を直すには、まず、自分の姿勢のくせを知ること。鏡のほか、写真に写った自分の姿を見ると、よく分かります。

●立っているとき

●歩いているとき

- 背中が丸くなっていませんか？
- 胸を張りすぎていませんか？
- つま先が内側を向いていませんか？

●座っているとき

- 背もたれに寄りかかっていませんか？
- 足を組んだり、投げ出したりしていませんか？

●よい姿勢のヒント

- ☆肩の力を抜く。
- ☆胃を持ち上げるような感じで、おなかに力を入れる。
- ☆頭のてっぺんが上に引っぱられるようなイメージで。
- ☆歩くときは、つま先を上げ、かかとから地面に着く。