

保健だより 11月

郡山商業高校 平成30年11月発行 <No 8>

11月になりました。学校の木々もすっかり色づき、すっかり秋の風景になりましたね。清らしい秋晴れの日でも風は冷たく、少しずつ冬の足音が近づいてきました。上着やマフラー、重ね着などで防寒をし、冬に負けないような準備をしましょう。



11月8日「いい歯の日」

1 CHECK! 歯や歯ぐきの状態

当てはまるものがあれば要注意。まずはチェックしてみましょう!

- 歯や口の中に、食べ物のカスや汚れが残っている
- 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついている
- 冷たいものや熱いものを食べたときに、痛みがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼったくなっている
- 歯ぐきからの出血や、痛みがある



正しい歯磨きのヒント

- ★正しい歯ブラシの持ち方は、鉛筆と同じです。
- ★歯は1～2本分ずつ、小刻みに動かしながら磨きましょう。
- ★歯と歯ぐきの間に、歯ブラシの先を当てる様に磨きましょう。
- ★歯ブラシの毛先が広がらない程度の、軽い力で磨きましょう。

2 噛むと起こる8つのいいこと

1 肥満を防ぐ

よく噛むと、脳にある満腹中枢が働き、満腹感を感じます。そのため、よく噛まずに早食いをすると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまい、肥満に繋がってしまいます。

2 味覚の発達

よく噛むことで味覚が発達しますが、人は濃い味にはすぐに慣れてしまいます。できるだけ薄味にしてよく噛んで食材そのものの味を味わうよう、心がけましょう。



3 発音がはっきりする

よく噛み、口のまわりの筋肉を使うことで、表情がとても豊かになります。口をはっきり開けて話せるようになるので、きれいな発音ができるようになります。



4 歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯になりそうな歯の表面をもとに戻したり、細菌感染を防いだりして、虫歯や歯周病を防ぐのです。

5 がんを防ぐ

唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれ、それには食物を30秒以上唾液に浸すのが効果的なのだとか。「ひと口で30回以上噛みましょう」とよく言いますが、よく噛むことで、がんも防げるのです。

6 脳の発達

よく噛んで顎を動かすと、脳細胞の動きが活発化します。あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養が送られるので、集中力アップにもつながります!



7 胃腸の働きを促進する

よく噛むと消化酵素がたくさん出ますが、食べものがきちんと咀嚼されないと、胃腸障害や栄養の偏りの原因となりがちです。偏食なくなんでも食べることで、生活習慣病予防には一番です。

8 体力の向上

「ここ一番」の力が必要なときや、ぐっと力を入れて噛みしめたいとき、丈夫な歯がなければ力が出ません。よく噛んで歯を食いしばることで力がわき、日常生活への自信も生まれます。





誰でもできるインフルエンザ予防



11月に入り、寒い日が多くなりました。例年、インフルエンザの流行する時期でもありますので、各自しっかりと予防し、感染症にかからないよう自己管理をしましょう。

1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、罹患した場合の重症化防止に有効と報告されており、わが国でも年々ワクチン接種を受ける方が増加しています。

2) 外出後の手洗い、うがい

手洗いは手指などの身体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、うがいは口の中を清浄にします。両者とも感染症予防の基本です。外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにもお勧めします。

3) 適度な湿度の保持

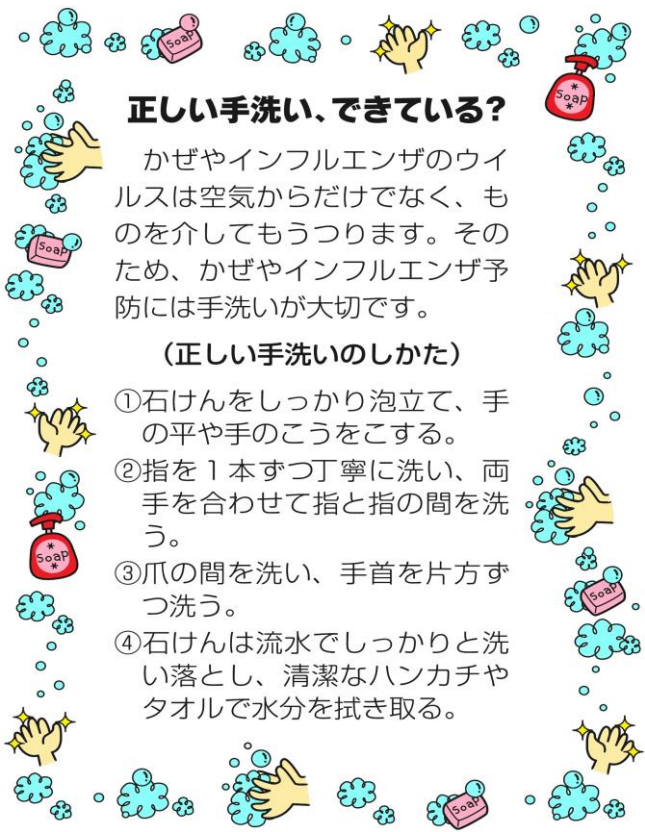
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5) 人混みや繁華街へのむやみな外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等は捕捉されるため、不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することが一つの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短時間にしましょう。



正しい手洗い、できている?

かぜやインフルエンザのウイルスは空気からだけでなく、ものを介してもうつります。そのため、かぜやインフルエンザ予防には手洗いが大切です。

(正しい手洗いのしかた)

- ①石けんをしっかりと泡立て、手の平や手のこうをこする。
- ②指を1本ずつ丁寧に洗い、両手を合わせて指と指の間を洗う。
- ③爪の間を洗い、手首を片方ずつ洗う。
- ④石けんは流水でしっかりと洗い落とし、清潔なハンカチやタオルで水分を拭き取る。

不織布製マスクとは?

不織布とは、繊維や糸などを織らずに、熱や化学的な作用によって接着させて製造された布のことを指します。その布で作られたマスクを不織布製マスクといいます。

せきやくしゃみのエチケット

かぜやインフルエンザが流行する時季になると、マスクをする人が増えてきますね。マスクは飛まつ感染(せきやくしゃみで飛んだ、だ液やたんを介してうつること)や接触感染の予防に有効ですが、「自分がうつらない」ためだけでなく、「他の人に飛まつを飛ばさない」ためのものでもあるのです。

電車の中やまわりに人がいる場所などで、せきやくしゃみをそのままするのはマナー違反。他の人に不快な思いをさせないためにも、せきやくしゃみをするときは、マスクをしたり手や腕で口を覆ったりして、「せきエチケット」を守りましょう。

