

# ほけんだより

11月号

武庫中学校保健室

H.26.11.6



文化発表会が大成功に終わりました(^)・・・が、その後から朝晩が寒いこともあり、体調を崩す人が増えています。中でも、胃腸の調子が悪い、のどの痛みを訴える人が多いのですが、下着を着ていなかったり、マスクをしていなかったりと自己管理ができていない人も目立ちます。尼崎市内ではまだ少ないですが、インフルエンザも出ているようですので、しっかりと自分の体からのサインを聴いて、早めに対処しましょう。

## 自己免疫力を最大限に！！

免疫とは、細菌やウイルスなどの有害物質などから身体を守る力のこと。私たちの体の中には、自然に自分を守る力＝免疫力が働いています。風邪をひきやすい人、ひきにくい人、その分かれ目は、体の抵抗力＝免疫力の強さにあるのです。



## ウイルスに勝つための免疫力UPとは

### ●十分な睡眠をとろう

鍵を握るのは、白血球の中のリンパ球を多くすることが大切。このリンパ球は寝ている間に作られるのです。睡眠不足は、感染症にかかりやすく、またなおりにくくします。

### ●体を冷やさないようにしましょう

冷たい空気は、のどの粘膜の毛の動きを悪くします。「冷えは万病のもと」とも言いますね。下着をきちんと着け、体をあたためましょう。お風呂にゆっくりとつかるといいですよ。

### ●しっかりと自分食事をとろう

特に、ねぎ、にんにく、しょうがなどは、昔から体をあたため風邪予防になると言います。朝食に、あたたかいスープやお味噌汁をとりいれてみよう。

### ●ストレスをためないようにしよう

ストレスは免疫を乱れさせます。休日をうまく利用して、自分が心地よいことをやってみましょう。また、笑うことも免疫力を高めます。楽しいことをさがして、思いっきり笑うこともおすすめです。

## インフルエンザ予防策の1つ・・・



## ～ワクチン接種について～

すでに病院ではワクチン接種がはじまっていますが、毎年、受験期の3年生は接種する人が増えます。ワクチンを打てば、すぐに効き目があると思っている人も多いようですが、効果が現れるまでに約2～3週間はかかるので、流行期の12月～2月を考えて、そろそろ接種する計画を立てましょう。そして、予防に一番大切なこと。それは自分の免疫力を最大限に引きあげること。自分なりの予防対策を日々やっていきましょう。



### インフルエンザの出席停止期間について

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

学校は集団生活の場であることを理解し、勝手な判断で登校することのないように。医師の指示に従って下さいね・・・学校には、診断書は必要ありませんが、所定の用紙がありますので、それを提出して下さい。



## 11月8日は・・・いい歯の日♪

8020『はちまるにいまる』運動を知っていますか？80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょうということです。日本は、世界トップの長寿国。しかし80歳の方の歯の平均数は7～8本だそうです。それに比べて歯の長寿国スウェーデンでは既に80歳で20本の歯を保っているそうですよ・・・永久歯は、はえそろうと計28本（親知らずは入れず）。20本残す事なんて、簡単そうに思いますが、歯は、1本抜けて放っておくと、隣の歯が傾いたり、かみ合わせが悪くなり、どこかの歯だけに負担がかかって・・・また抜けたり・・・となってくるようです。今年の歯科検診で、お知らせをもらって病院に行っていない人！甘くみていると、将来、食べる楽しみもうばわれてしまいますよ(ー\_ー)



### ★未受検者対象の歯科検診のお知らせ★

12月2日(火) 13時～ 保健室にて 担当:玉田歯科医  
1学期の歯科検診をお休みしていた人が対象です。ぜひ受けてね。