

# ほけんだより 12月

2021.12.1 尼崎市立武庫東中学校 保健室



## 歯科校医さんからのお願い

10月号のほけんだよりに引き続き、今月は歯科校医の杉本先生が  
お便りをいただきましたので、掲載します。校医さんからのアドバイス  
を参考に、「歯と口の健康」について見直してみましょう。



早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。みなさんはどんな1年でしたか？  
今年の目標は何か達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、  
目標に向けての頑張りは、きっとみなさんを成長させてくれています。自分の頑張りを  
振り返って、いい1年の締めくくりをしましょう。

冷え知らずを  
めざそう！

## 4つの 冷え対策

### 1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作  
られます。背中やお腹など  
の大きな筋肉を鍛えると冷  
え対策に。ふくらはぎを鍛  
えると、血流がよくなり、  
熱量がアップします。

### 2 たばく質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収する  
ときには、熱が作られます。  
特にたんぱく質は熱にかわ  
りやすいので、肉や魚をしゃ  
かりとりましょう。

### 3 冷えから体を守る 服装選びを

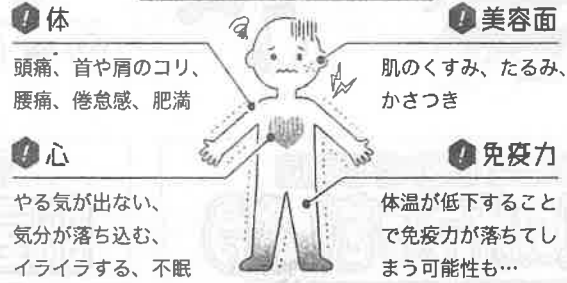
血流が妨げら  
れると冷えの原  
因に。タイトな  
服やきつい靴は避けましょ  
う。ガマンの薄着も要注意。  
上手な重ね着で暖かく。

### 4 お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬ  
るいお湯や水を手足にかけ  
る」。これを数回くり返  
します。お風呂から上がった  
後も体が冷えにくくなりま  
すよ。

いよいよ本格的な寒さになってきました。この頃  
保健室では、冷えから腹痛を起こし、来室する人が  
増えています。常に換気をしていて、外の冷たい  
空気が入ってきますが、上手に冷え対策を行い、  
冬も元気に過ごしましょう。

## 冷えから起こる不調

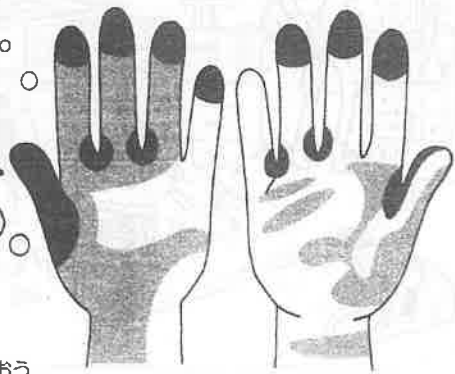


## 手洗いは ココに注意！

手の甲 手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



## せきエチケットを守って



唾液の大切な役割を知っていますか？

唾液はその99%が水分で、残りの1%は抗菌作用、免疫作用、消化作用に関わる成分が含まれています。

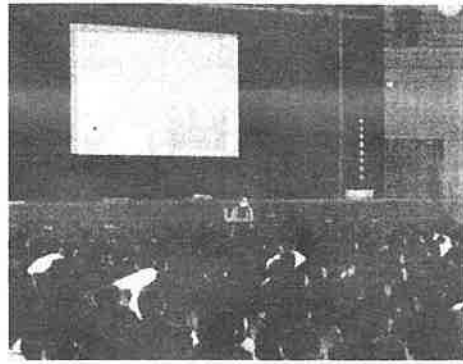
唾液の働き

- ① 抗菌作用：免疫グロブリン、リゾチーム、ラクトフェリンが口腔内に侵入してきた細菌やウイルスを退治して、感染から体を守ります。
- ② 消化作用：唾液に含まれるアミラーゼという酵素がでんぷんを分解して糖にしてくれます。とろみのついた麺類を食べていくとスープがサラサラになっていくのは唾液中のアミラーゼの作用です。
- ③ 自浄作用：歯や歯肉などについた食べかすやプラーク（歯垢）を洗い流す作用。
- ④ 粘膜保護・潤滑作用：粘性のあるムチンという物質が粘膜を保護し、潤し、食べ物を飲み込みやすくしたり、舌運動や会話をスムーズにします。
- ⑤ 緩衝作用：唾液中の重炭酸イオンが飲食後に酸性に傾いた口腔内を中性に戻し、虫菌になりやすい環境を改善してくれます。飲食後に酸性に傾くと歯のエナメル質は一時的に溶け始めますが重炭酸イオンがそれを抑制して、いわゆる再石灰化をしてくれます。虫菌を防ぐ作用が唾液にはあるのです。

このような重要な作用が唾液にはあります。唾液の量が減少してくるとそれらの作用も低下していきます。唾液は1日に1～1.5リットル分泌されると言われています。唾液を十分に分泌させるためには

- ① 水分をしっかり摂取する。約2リットルの水分をとるといいでしょう。
- ② よく噛む。よく噛むことで唾液腺を刺激して唾液の分泌を促します。
- ③ タンパク質をよく摂る。唾液の水分以外の約1%の成分のほとんどがタンパク質です。消化酵素、ホルモン、抗菌物質など有機成分はタンパク質を材料として作られます。タンパク質をあまり摂らず、炭水化物主体の食事だと、唾液が十分に作られません。タンパク質を意識した食事が大変重要だと言えます。
- ④ 唾液腺をマッサージする。指先で耳の下にある耳下腺、顎の下にある顎下腺、舌下腺をマッサージして刺激し、唾液分泌を促しましょう。

唾液が減少することで、虫歯、歯周病になりやすくなります。細菌やウイルスにも抵抗できなくなるので、風邪にかかりやすくなったり、その他多くの体の不具合が生じます。そのため、ブラッシングで口腔内はいつも清潔にする、唾液を十分に分泌させることを日頃の生活で意識して欲しいと思います。



### 保健教育講演会

3年生対象に、産婦人科医の横田先生に「性」についてお話をさせていただきました。10代で起こる体と心の変化、自分の身の守り方などを学びましたね。お話の中にあつたメッセージも、紹介します。

- あなたの体はあなたのものです。  
(でも検診や身体検査のときには、しっかりみせてほしいです)
- 気持ち、心もおなじことがいえます。

12月1日は世界エイズデー



2枚の絵を見くらべて

## 7つのまちがいをさがそう!!

あっという間に日が暮れます  
暗くなる前に家に帰ろう



あっという間に日が暮れます  
暗くなる前に家に帰ろう



こたえ...左の女の子の目あての位置/ベンチの下の影/左風の枯れ葉の向き/中央左の男の子の帽子の柄/すべり台の長さ/中央右の女の子のバッグの大きさ/右の男の子のジャンパーのフアスナーの取っ手

### きちんと知ろう エイズ のこと

#### エイズって何?

**A** HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することによって起こる病気。でも、HIV 感染=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。

#### どうやって感染するの?

**A** 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

#### 感染の心配があるときは?

**A** 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。

### 11月の紙パック回収枚数

みなさんのおかげで、11月は **1821枚** 集まりました。ご協力ありがとうございます。代表して、1位から3位までのクラスを発表します。

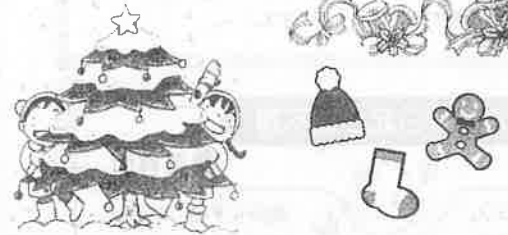
1位 2年2組 265枚

2位 2年5組 208枚

3位 3年5組 162枚

次の回収は12月13日(月)です。

またご協力よろしくお願ひいたします。



### 保護者の方へ ~インフルエンザの「出席停止」について~

2020年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでしたが、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いいたします。

学校保健安全法では「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」出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。なお、「登校可」となってもお子さんの回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。



経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺

⊗ 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可 ※「発症した日」は発熱した日をさします。



こたえ...左の花びんの花/机の電気スタンド/机の向き(出し/戻し)と目録三枚目 / 右奥の鏡/ソファの上のぬいぐるみ/ソファ/掃除機本体の持ち手/右下のゴミの向き

