

# ほけんだより 11月

2021.11.16 稜南中学校保健室 文責:池田

11月に入り、朝夕の寒さもちだんと厳しくなり、冬の気配が感じられるようになりました。先週から風邪症状による欠席者も増え始めています。定期テスト中ですので、時間を上手に使って生活しましょう。

10月末には上天草市で小1男児が自動車にはねられて亡くなっています。日暮れが早まっています。下校時は十分気をつけましょう。

## 気をつけたいのは感染症すべて!!

※昨シーズンは全国的にインフルエンザの発生が少なく例年の1000分の1の患者数でした。これは新型コロナウイルス対策に国民全体が励んだ結果だと言われています。ですが、国民のほとんどがインフルエンザウイルスへの抗体を持たない今、今シーズンのインフルエンザ患者数は大幅に増える予想がされています。まだ、全国で30人ほどの発生にとどまっていますが、最近、一気に寒くなったことで今後は増えていきそうです。感染症を防ぐには、免疫力を高めておくことが一番の近道です!!次のことをこころがけましょう。

## 質の良い睡眠をしっかりとろう・・・睡眠には脳が活発には働いている

状態で浅い眠りの『レム睡眠』と、大脳が休息している状態で深い眠りの『ノンレム睡眠』があります。免疫力を増強し身体組織の修復をするのが、ノンレム睡眠の時と言われています。

## 体を温めよう・・・ある研究者によると「体温が0.5℃

下がると、免疫力は30%以上低下する」という報告があります。気温にあわせた服装をし、体を温める飲み物や食事をとり、お風呂はシャワーだけでなく湯船につかるなどして、体を内側と外側の両方から温めましょう。



## ストレスをためない・・・ストレスがたまると免疫に関係のあるホルモンの分泌が

悪くなり免疫力・抵抗力が落ちる原因になるといわれます。ちなみに、楽しく笑うと、強力な免疫細胞(ナチュラルキラー)の働きが活発になるそうです。

## 11月8日は『いい歯の日』

失って初めてわかるありがたみ・・・そんなもののひとつが『歯』です。歯には、食べ物を細かく噛み砕いて消化しやすくすることはもちろん、他にも次のような役割があります。

🐱発音を助ける 🐱表情を作る

🐱体の姿勢やバランスを保つ

🐱ものを噛むことで脳に刺激を与える



歯を失う原因はむし歯だけではなく、歯周病やケガ・事故などで失うこともあります。特に、気をつけてほしいのが歯ぐきのケアです。今年度の歯科検診では165名(約67%)の人が歯周病または歯周病予備軍と診断されました。歯みがきをしたら歯ぐきから血が出る、冷たい物を口に入れたら歯にしみる・・・心当たりのある人は一度歯医者さんに相談しましょう。

◆12月中旬に治療状況の確認をします。歯科受診が滞っていない人は、それまでに時間を見つけて治療を始めましょう!!



## みんなのトイレ きれいのポイントは?



POINT 1

### 早めに行く

ギリギリまで  
ガマンしていると、  
服やトイレを汚す原因に



POINT 2

### 位置を確認

座る位置・  
立つ位置は  
一歩前



POINT 4

### トイレの あとは

手洗いを  
忘れずに



POINT 3

### 振り返る

流し忘れや  
ゴミを落として  
いませんか?

