

# ほけんだより



令和元年 11月 1日

東中学校 No. 9

養護教諭 喜古亜依

朝夕の風の冷たさに、秋の深まりを感じるようになりました。今年も残すところ2か月をきりました。生徒たちは合唱コンクールを終え、新たな目標へ向かって進んでいます。

まだ、猪苗代町内の学校でインフルエンザの流行はみられませんが、予防接種を希望している場合は早めに接種することをおすすめします。



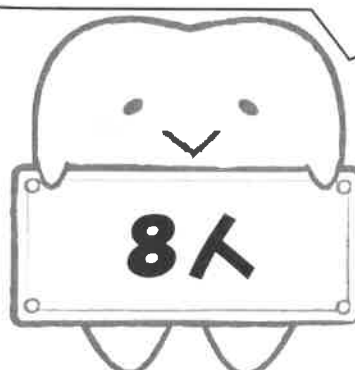
## 11月の保健目標：むし歯予防に努めよう・心の健康に努めよう

### ☆ 11月8日は「いい歯の日」です！東中生の歯の健康は…

永久歯にむし歯がある人



むし歯になるかもしれない歯がある人



なんと、東中生のほとんどは、歯科検診の時点で未処置のむし歯があるとされた人は2人でした。しかし、むし歯になるかもしれない歯がある人は8人と少々多くいます。11月1日の時点で治療終了の報告がない生徒には、再度、治療勧告の用紙をお渡しします。

むし歯は細菌によって引き起こされるものなので、「口臭」の原因でもあるんだよ…。



### ☆ ほぼ全員が予備軍になっているかもしれない歯周病

中学生になり、もうほとんどの歯が永久歯に生え変わっている生徒も多いことでしょう。（大人になっても乳歯のままの場合もあります。）歯周病は、大人の約80%がかかっているとされている歯周疾患です。中学生のうちから、歯磨きで口の中を清潔に保つ習慣をつけましょう。

< 歯周病と歯肉炎の境目 >

#### 歯肉炎

簡単に言うと、歯周病の初期段階のこと。歯周病菌が強力な毒素で歯肉を傷つけた結果、歯肉が赤くはれ、時には出血することもあります。ほとんど痛みがなく、自覚症状のない間を歯肉炎といいます。

#### 歯周病

歯を支えている歯肉や歯槽骨などの歯周組織が細菌によって侵される病気。歯肉炎を治療せずに放置していると炎症が歯根膜や歯槽骨などの歯周組織へ広がり、歯周ポケットがどんどん深くなってしまいます。その結果、歯茎が下がり、歯がぐらぐらしてしまいます。ここまで進行するとすでに歯周病です。





# 感染症のシーズンに備えて 免疫力を高めておこう！！

＼ ウイルスや細菌を /

## 侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。

特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



### 腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

### 腸内細菌のよいバランス



善玉菌 …免疫力をアップする

日和見菌 …善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えと一緒に悪さをする

悪玉菌 …免疫力をダウンさせる

### 腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ
- みそ 納豆 キムチなど

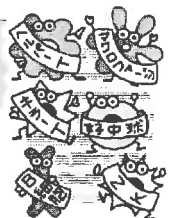


乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

＼ ウイルスや細菌を /

## やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。



### 免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントとは？

バランスよく 食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を 36度以上に 保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを 発散しよう



ストレスが続くと自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

様々なウイルス・細菌が原因

カゼ

- ・せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- ・37度台の発熱が多い
- ・症状は軽め
- ・発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- ・上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- ・しばしば38度以上の高熱
- ・症状が重い
- ・急激に発症する

## 睡眠ってどうして大切？



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

### ★良質な睡眠のためには…

- ☞ 早起きして朝日を浴びる
- ☞ 3食しっかり食べる
- ☞ 体を動かして遊ぶ
- ☞ スマホを置いて早く寝る



【お知らせ】11月に実施を予定していた「朝食について見直そう週間運動」ですが、先月の大型台風の影響で被災された学校の状況を踏まえて、県全体で本運動の中止が決定されました。ご家庭においては、引き続き朝食の欠食がないようにしていただくなど、子どもたちの健康増進にお力添えいただければと思います。