

保健だより 11月号



令和元年11月8日

保健環境部

気付けば季節はすっかり秋になり、肌寒さを感じるようになりました。モミジやイチョウの葉も綺麗に色づく頃ですね。イチョウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に、カゼやインフルエンザに備えて、免疫力を上げておきたいですね。



カゼ・インフルエンザ
のシーズンに備えて

免疫力を高めておこう

〇〇〇ウイルスや細菌を侵入させない『粘膜免疫』〇〇〇

体内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！

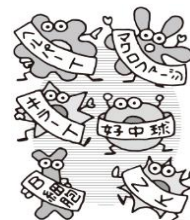
・・・ヨーグルト、チーズ、味噌、キムチ など

●乳酸菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう！

・・・玉ねぎ、ゴボウ、人参、キャベツ、大豆 など

〇〇〇ウイルスや細菌をやっつける『全身免疫』〇〇〇

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。

今年もインフルエンザが猛威を振るう…

例年は11月ごろからインフルエンザの流行が始まりますが、今年は9月初旬から広がり、すでに全国で500以上の学級閉鎖が報告されています。今年は早めの対策が必要ですね。



カゼ・インフルエンザ予防の味方

せきエチケット



せきやくしゃみをしている人が増えてきました。
お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せき・くしゃみを
するときは…



人から顔をそむける
腕で口元を覆う

せき・くしゃみが
出ている間は…



正しくマスクを
つけましょう

はなを
かんだ後は…



ティッシュはすぐに
ふたつきのゴミ箱へ

自分の体は自分で守る
カゼ・インフルエンザ予防

手洗い

人混みを避ける

換気

バランスの良い食事

睡眠・休養

適度な運動

加湿

ストレスをためない

インフルエンザには予防接種も有効です。

病気を寄せ付けないために、

自分でできることから始めてみませんか？

11月8日は



5・6月に行った歯科検診でむし歯が見つかったのに、まだ歯医者さんに行っていない人はいませんか？むし歯は自然に治ることはないの、このまま放置しておくとも将来は入れ歯・・・、なんてことにもなりかねません。また、男子も女子も髪型やニキビなどは気にするのに歯・口には無頓着の人が多いのではないでしょうか。『いい歯の日』を機会にもう一度自分の歯・口について考えてみてください。

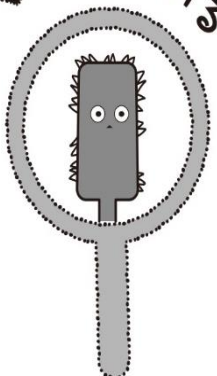
口の中が健康かどうかは、普段のお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯磨きで予防できます。毎日の歯磨き後に、下記の項目をチェックしてみましょう！！



- ☐ 食べ物のカスや汚れが残っていませんか？
- ☐ 歯と歯ぐきの間に歯垢(白っぽいもの)がついていませんか？
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- ☐ 歯ぐきに赤く腫れているところはありませんか？

今使っている

歯ブラシ後ろ側から見てみよう



後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！
ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。
なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。
毛先が開いているとうまくあたりません。



歯ブラシ交換の目安は
月に一度。忘れずに！

どうして
むし歯に

なるのかな？

歯の質

むし歯になりやすい歯の人もいれば、なりにくい歯の人もいます。

糖

甘いものにたくさん含まれています。

むし歯菌

歯みがきがしっかりできていない人の口にはたくさんいます。

この3つの要素に、時間経過が加わってむし歯になります。大事なのはやっぱり「食べたら歯みがき」！