

ほけんだより

For Your Health

保健室 29年 11月15日発行



「小春日和」っていつのこと？
 なんとなく春の暖かい日を想像してしまふけれど、実は、寒風が吹き始める11月頃に訪れる穏やかな暖かい日のことなのです。同じような気候は海外にもあって、アメリカでは「インディアンサマー」、ドイツでは「老婦人の夏」と言うそうです。「小春日和」にほっとしつつ、寒さへの備えにとりかかりましょう。

カゼ・インフルエンザ

鼻呼吸のいいところ

フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいいます。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘液から出るベタベタした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲みこまれ、無力になります。



加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどのにもあります。でも口呼吸でのが乾燥すると、線毛はへたつてうまく働けません。ウイルスや異物がいっぱい乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまいます。



口の健康



鼻呼吸のいいところ

だ液で口の中がうるおいます

口呼吸のダメなところ

口の中が乾燥して、だ液が減ってしまいます

だ液がなぜそんなに大事なの？

むし歯や歯周病を予防

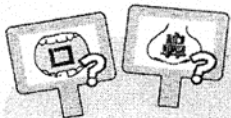
だ液は食べもののかさを洗い流すだけでなく、食後に酸性になった口の中を中和して、むし歯ができにくい環境を作ります。また、だ液の中のミネラルは、少しのむし歯なら元に戻してくれます。

それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないように、口の中を浄化しているのもだ液です。

口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が増えること。だ液の働きで細菌が増えるのを抑えます。

だ液は、よくかむとたくさんです



質問に答えてみよう

- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまる
- 口が乾きやすい
- イビキをよくかく
- 朝起きると、のどがカラカラ

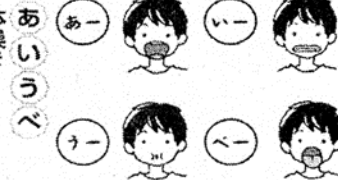


チェックがついた人は気をつけて！
 あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いかもしれません

やってみよう



10回で1セット
 1日に3セット
 やってみよう

※あいうべ体操は「あらいぐらクリニック」院長 今井一彰先生考案の体操です

インフルエンザの
 予防接種スケジュールを
 決めよう

インフルエンザの
 予防接種を打つと、
 絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果は
 どれくらい続くの？

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ
 打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。



あなたの

歯ぐき (は) 大丈夫?

ときどき鏡を見て
チェックしよう



健康な歯ぐき	歯肉炎が心配な歯ぐき	
うすいピンク	色	赤、赤紫
びしょまわっている	見た目	はれと丸い
かたい	触感	フヨフヨしている
しぱい	出血	歯みがきで血がでる

SNSにアップした写真から

毎日使うSNS。友だち同士だけでシェアしているつもりでも、知らない人が投稿やタイムラインを見ることがあります。個人を特定されて、付まといをされたりスモ...



- 大げげいんた写真から
- ・背景の建物から居住地域を特定
 - ・よく行くお店から生活する地域を特定
 - ・制服から学校を特定
 - ・データの位置情報から自宅を特定

友だちと写った写真を上げれば、当然その友だちも危険にさらすことに。それでも、アップしますか?

口を大きく開けてみてください
あごの関節から音が鳴った
痛みがある
あまり大きく開けられない



こんな症状が見られたら、「顎関節症」かも。

- <顎関節症の原因は?> <どうしたらいい?>
- ・かみ合わせが悪い
 - ・食いしばることが多い
 - ・頬杖をつく。姿勢が悪い
 - などが原因と言われていますが、くわしくはわかっていません。
 - ・あごを働かせすぎること(硬いものを食べるなど)
 - ・は避け、痛みが続くようなら歯医者さんへ。

感染性胃腸炎 注意報

11月～翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

症状

- 病原菌が異なる
- 下痢・嘔吐・悪心・腹痛
- 発熱など、病原菌の種類や個人差により症状は異なります。



感染経路

- 食べ物から、人から
- 汚染された食べ物による
- 経口感染
- 感染患者のふん便や吐物からの二次感染など

- おうちでの予防のポイント
- 排泄後は調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。
- 二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。

肌荒れの原因は?

白ニキビ・黒ニキビ

「毛穴が詰まる」+「皮脂が増える」→毛穴に皮脂がたまる(ニキビの初期)

毛穴が詰まっているため白く見える白ニキビ。もう少し進むと、毛穴が開いて皮脂が黒く見える黒ニキビ。

赤ニキビ・紫ニキビ

「毛穴にたまった皮脂」+「アクネ菌」→皮脂と栄養にアクネ菌が増殖して炎症が起こる。この状態が赤ニキビ。さらに炎症が進むと、血行が悪くなる紫ニキビ。

(とはいえ!)自分どうぶつ!中途半端にケアすると、悪化し跡が残ることもあります。早めに皮膚科の治療を。

鉄欠乏性貧血のチェック&改善計画

チェックがつけば	口角がもろい	口をさく入れができる	口切れ毛、眉毛が多い
貧血かも	口疲れやすい	口内炎がでる	口集中力がない

食事改善

- ◎鉄分の多い動物性食品を食べる
レバー、肉類、まぐろ、かつおなど
- ◎鉄分の多い植物性食品を食べる
ほうれん草、切り干し大根など
- ◎鉄の吸収を助けるビタミンCをとる
肉類にレモンを絞る、食後に果物をとる
- ◎バラネスよく食べる
赤血球のもとになるたんぱく質なじも、バラネスよく食べる
- ⊗皮水化物に偏った食事・加工食品によるダイエットで食事も減らすことはやめよう