

ほけんだより12月

令和5年12月4日
小平市立小平第三中学校
保健室

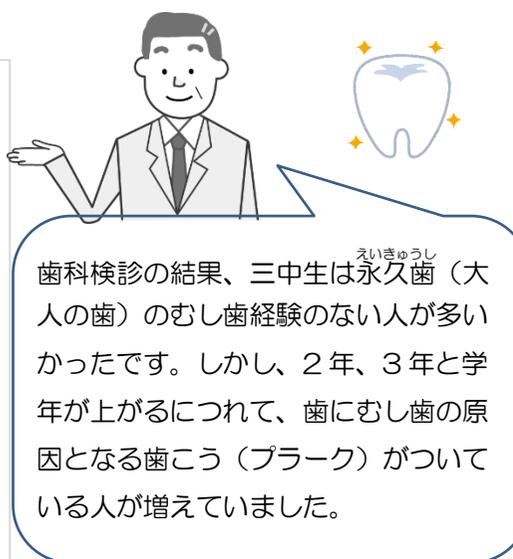
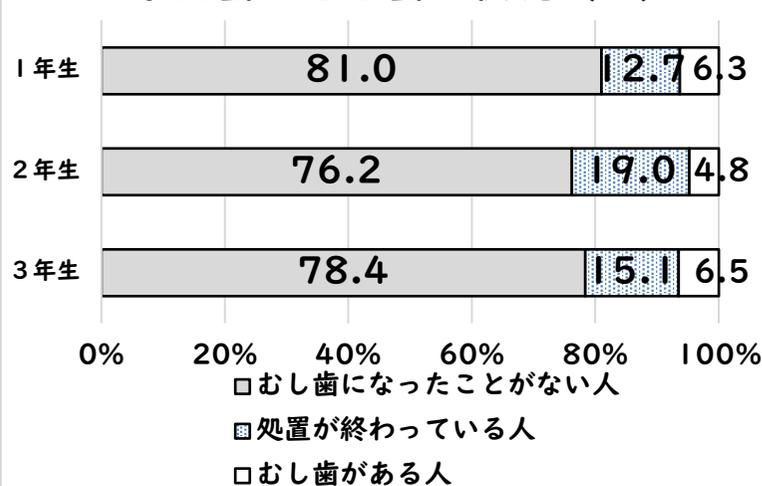
本格的な寒さがやってきましたね。11月に入り、3中のインフルエンザの報告は落ち着いています。学校医の清水先生より年末年始にかけてまた新型コロナウイルスが流行るのではと話がありました。その他にもインフルエンザB型や嘔吐下痢の症状を引き起こすノロウイルスも心配な季節です。バランスの良い食事・睡眠・適度な運動・ストレスをため込みすぎないことを心がけて、免疫力を高めていきましょう！



学校保健委員会を開催しました

学校医の先生方や保健の会の方々にお越しいただき、健康診断結果や保健室の利用状況、感染症の話やみなさんの健康課題等について話し合いました。学校医の先生方からは、専門的なお話をいただきましたので紹介します。

永久歯のおし歯の状況 (%)



なぜ1年生は歯こうがついている人が少ないのに、2~3年生では増えるのでしょうか？

歯科校医の中島先生より、口の中の状態は、環境の変化を受けやすいとお話がありました。1年生の春の検診では良い状態でも、その後、口の中のバランスが崩れ、歯こうがつきやすくなることもあるそうです。中学1年生、高校1年生、大学1年生と環境の変化がある年は、特に歯科医院で口の中の状態をチェックすることが大切です！「歯が痛くなってから受診すると、むし歯の治療にかなりの時間がかかります。忙しいからこそ、定期的にクリーニングへ行ってむし歯予防をすることが、結果的に時間がかからずにすむ、ということをごみみなさんに知ってほしいです」とおっしゃっていました。

さむ〜い冬 カゼをひかないためには、**予防** × **免疫力**

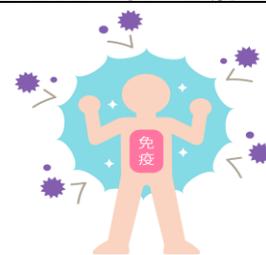
免疫力をUPさせよう！

あなたはカゼをひきやすい？ あてはまるものは何個あるかな？

- | | |
|------------------|-----------------|
| ① 朝ごはんを食べない | ⑦ 運動はきらい。あまりしない |
| ② 0時すぎまで起きている | ⑧ 部屋は乾燥している |
| ③ 冬でも冷たい食べ物が好き | ⑨ 部屋は寒い |
| ④ お風呂は湯ぶねにつからない | ⑩ 好きなものしか食べない |
| ⑤ うがい・手洗いはめんどくさい | ⑪ 人ごみによくでかける |
| ⑥ 換気は寒いからしない | ⑫ ふだんあまり笑わない |

あてはまるものが多いほど、カゼをひきやすい。それはなぜ・・・？

からだの中には病気やウイルスから、からだを守る力があります。それが、免疫力！



ウイルスなどの病原菌がからだの中に入ってくると、血液の中の白血球の仲間（免疫細胞）がチームプレイで攻撃してとりのぞくとして。なかでも、NK（ナチュラルキラー）細胞は、常に体内をパトロールして、病原体とまっさきに戦う重要な細胞です。

食事と免疫力 免疫力を高める食べ物ってあるの！？

免疫力を高めるために、これだけを食べればよい、というものはありません。免疫細胞をつくるもとになるのは、たんぱく質。鼻やのどに入ってきたウイルスを押し出す役目の粘膜には、ビタミンが大事。ヨーグルトなどに入っているビフィズス菌は免疫細胞がたくさんいる腸の環境を整える。つまり、バランスよく食べることが免疫力を高めるためには必要です！



笑いとう免疫力 笑いがからだを救うってホント！？

私たちが笑うと、脳にその情報が伝わり、NK細胞を活性化させる物質がつけられます。反対に、悲しみやストレスなどのマイナスの情報が伝わると、NK細胞のはらたきはパワーダウン…。おもしろいのは、本当におかしくて笑っていなくても、（例えば声を出してアハハと笑ってみる）と、脳は楽しいとかんちがいするとも言われていますよ！



✿保健だより✿ 7つのまちがいはがし



窓辺の古のサボテン/ウォールケットの洗濯はさみ/ベッドの上の台のメガネ
/鏡の前の容器/スマホのカメラ/かけ布団の真ん中あたりの模様/ぬいぐるみのリボン