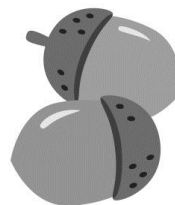


保健だより 11月



朝、夜と昼間の寒暖差があり、体調を崩しやすい時期になりました。これからさらに寒くなり、インフルエンザなどが流行る季節となります。元気に過ごせるように、今まで以上に体調管理をしっかりとしましょう。また、寒くなると筋肉に流れる血液の量が減り、筋肉が硬くなることで柔軟性が低下するため怪我をしやすくなります。運動する前には、ウォーミングアップをしっかりと行い、怪我の予防にも努めましょう。

体を守る機能…免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃し、排除する働きを「免疫」(病気を免れる)といいます。免疫には個人差があり、同じような環境で生活して同じように行動していても風邪をよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

風邪やインフルエンザをはじめとする感染症が特に流行しやすいこの時期、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠 (休養)



適度な運動

ストレスの発散



よく笑う

また、免疫には生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を身体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があり、体を健康な状態に保ってくれています。

～予防接種について～



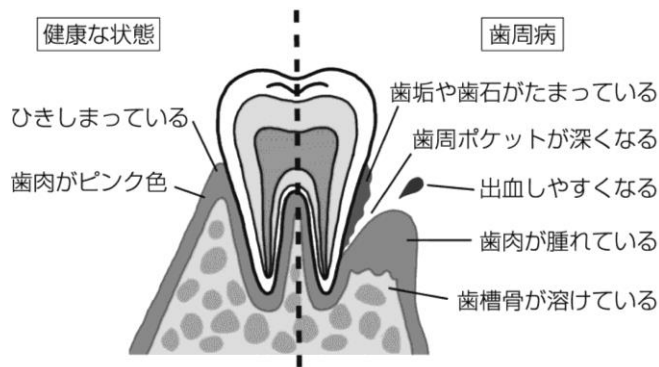
予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。インフルエンザワクチンは接種後2週間目から抗体が上昇し約5か月間は効果を持続します。接種する場合は、時期をみて接種することをおすすめします。なお、明らかな発熱(37.5℃以上が目安)がある時、急性疾患にかかっているときのほか、体調不良など、医師が適切でない状態と判断した際は、受けることができない場合があります。

11月8日は

いい歯の日

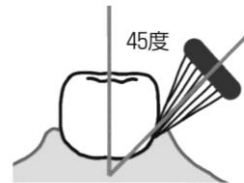
11月8日は「いい歯の日」。ではいい歯とはどんな歯なのでしょうか。虫歯がない、歯並びがきれいなど確かにその通りですが、歯の土台である歯肉の健康も重要です。歯垢が原因となって起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯の根っこまで溶けてしまいます。歯周病の予防はまずは歯みがき。歯だけではなく歯肉の健康も気を付けたいですね。

〈健康な状態の歯肉と歯周病の違い〉



〈みがき方のコツ〉

歯周病の原因となる歯と歯肉の境目の歯垢をしっかりと落とすには、歯ブラシの毛先を45度の角度で当てて、細かく動かしながらみがきます。



マスク習慣で口呼吸が増えています！！

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、今年はマスクの着用が欠かせないものとなりました。これまで経験のない長時間のマスクの着用のせいで、息苦しさから口呼吸になる人が増えているのではないかと考えられています。「いつも口が開いている」「朝起きると喉が痛い」など思い当たることがあれば、口呼吸をしている可能性があります。

鼻呼吸

空気の最初の入口となる鼻(鼻腔)には、外からのほこりや細菌などの侵入を防ぐフィルターとしての機能や、体内に入る空気の温度と湿度を調節する機能、さらに細菌などの異物が侵入した時には、それを排除する免疫機能があります。

口呼吸

外気がのどや肺に直接送られるので、細菌やウイルスなど乾燥を好む病原体に感染しやすくなってしまいます。

口呼吸により口腔内が乾燥した状態が続くと、唾液の分泌が減り、口腔内の自浄作用が低下して虫歯や歯周病にもなりやすくなってしまいます。

本来は、無意識に呼吸をするものですが、マスク習慣が身についたコロナ禍においては、意識した呼吸が求められます。人と2m以上の十分な距離が確保できるような場所では、マスクを外したり、鼻だけ少し出して深呼吸をしたりとマスク休憩をはさみながら呼吸を整える習慣を身につけましょう。



意識して鼻呼吸を

スクールカウンセラー山崎先生の11月の予定

2日(月)、7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土)、30日(月)

お気軽にご相談ください。

