



## 11月の保健目標 \*体をきたえよう\*

インフルエンザなどの感染症が流行する季節になりました。うつらない・うつさないために、手洗いや手指消毒、部屋の換気、咳エチケットなど基本的な感染対策をとり予防に心がけましょう。咳が出る人はマスクをつけましょう。また、こまめな水分補給を心がけ、のどを乾燥から守りましょう。



### 換気のギモン Q & A



**Q.** エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

**A.** 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなないので換気が必要です。

**Q.** 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

**A.** 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

**Q.** 換気扇を回しておけば十分？

**A.** 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

### 換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすくなります。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

## 睡眠で心も体も健康！

「ちょっとぐらい寝なくて大丈夫！」なんて思っている人はいませんか？きちんと睡眠をとることが心と体の健康に大きく関係しています。

### 睡眠の役割

#### 脳を休ませる

脳の神経細胞は、毎日たくさんの情報を処理したり、体中にさまざまな命令を出したりして一生懸命働いています。そのため、疲れをとるために、私たちが毎日睡眠をとって冷やしてあげることによって、疲れから回復させています。

#### 免疫力を高める

免疫力とは、体にとってよくない細菌やウイルスとたたかう力のことです。免疫力は睡眠中に高まります。逆に、睡眠不足が続くと免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。

#### 成長を助け、疲れから回復させる

脳下垂体という部分から分泌される成長ホルモンが、寝ている間に骨を伸ばしたり筋肉を成長させたりしています。成長ホルモンは、特に睡眠前半のノンレム睡眠の間に最もたくさん出ます。また、成長ホルモンは細胞の新陳代謝を進めて、傷んだ細胞を寝ている間に治す機能もあります。



### よい睡眠を得るためのコツ

#### スマホやタブレットを寝る前に使わない

スマホやタブレット、パソコンやテレビなどからは「ブルーライト」という光が出ています。スマホやタブレットはテレビやパソコンと違って手元で使うので、画面と目の距離が近くなり、ブルーライトの影響も大きくなります。ブルーライトは太陽の光にもふくまれていて、朝、太陽の光を浴びることで体内時計をリセットし、脳や体を活動状態に向けて活性化します。そのため、夜にブルーライトが目に入ると、体が「今は昼間なんだ」と勘違いしてしまいます。すると、内臓や神経に昼間用の信号が送られ続け、体は眠るための準備ができなくなり、睡眠不足になってしまいます。



#### 寝る前にはものを食べない

食べ物を食べると、胃や腸は食べ物を消化するために活動します。食べ物は、消化されるまで数時間かかります。寝る前にもものを食べた場合、みなさんが眠っている間に胃や腸は食べ物を消化するために働くことになり、休むことができません。



#### 湯船のお湯は40℃くらいに

40℃くらいのお湯にゆつくりつかりつくと、体が温まって、副交感神経という神経が刺激されて活発になり、首や肩の疲れがとれてリラックスできます。



# 感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。  
うつらない・うつさないための  
キホンを確認！

## 手洗い

手のひら・つめ・親指  
のまわり・手の甲・指  
の間・手首を20秒以上  
かけて洗おう。



## せきエチケット

せきやくしゃみをする  
ときは、腕やハンカチ  
で飛沫をガード。

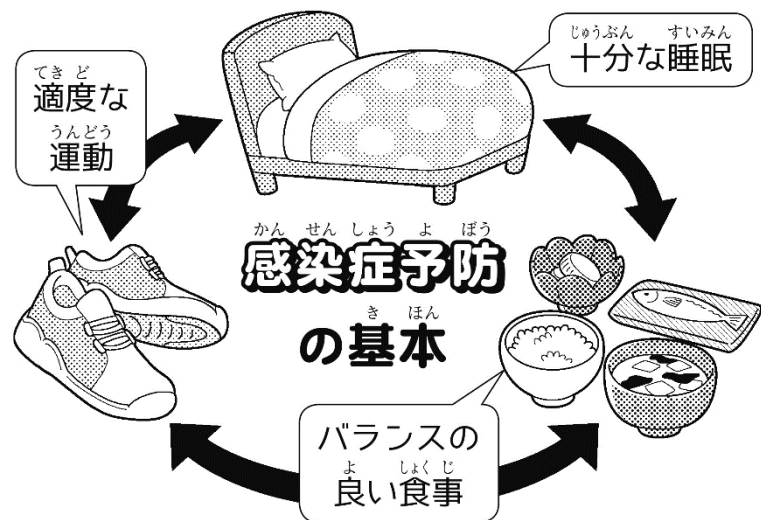


## 体調確認

発熱やせき・鼻水など  
の症状があるときは無  
理せず休もう。



## 感染症の季節です！



11月は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行し始める季節です。栄養や睡眠をしっかりと、体を動かして、感染症に負けない体をつくりましょう！

11月8日は



### 象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

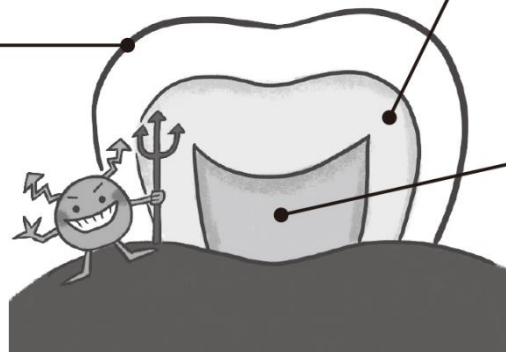
### 歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

## 虫歯はどこまで進んでいる？

### エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



### 大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

# お口の健康を大切にしよう



お口のなかは健康ですか？まずは、自分の口のなかを調べてみましょう。以下に心当たりのある人は、歯周疾患(歯周病)か、歯周病になる一歩手前なのかも!? 歯医者さんに相談し、予防と治療をしましょう。

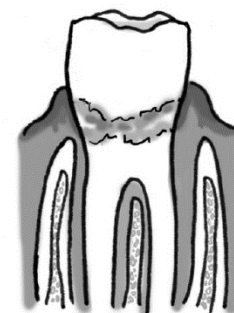
- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたとき、口のなかがネバネバする。 | <input type="checkbox"/> ブラッシング時に出血する。                 |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる。            | <input type="checkbox"/> 歯肉がむずがゆい、痛い。                  |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が赤くはれている。         | <input type="checkbox"/> かたいものが噛みにくい。                  |
| <input type="checkbox"/> 歯が長くなったような気がする。     | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に隙間ができて、食べものがはさまって困っている。 |

## 歯周疾患とは

歯周疾患とは歯周組織(歯肉、歯槽骨、歯根膜およびセメント質など)におこる病気をまとめていう言葉です。歯周病ともよばれ、歯肉炎と歯周炎の2つに分けられます。

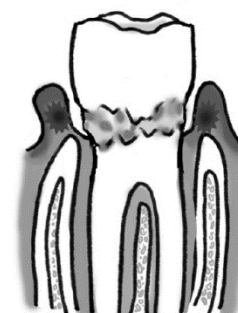
### 歯肉炎

歯肉におこる慢性的な炎症です。歯肉が赤くなったり、はれたり、血が出たりします。原因は、プラーク(歯垢)と歯石です。口のなかを清潔にしていないと、歯や歯肉の表面にプラークがたまってしまいます。すると、そのなかに潜む細菌やその細菌が生み出す毒によって、赤くはれたり、血が出たりします。



### 歯周炎

歯肉炎を放置していると、歯と歯肉のさかい目の溝が細菌に感染して、歯周炎をおこします。歯周炎は、やがて歯周組織(歯根膜、歯槽骨など)にも拡大して、それらの組織を破壊してしまいます。



## プラークコントロールを

口のなかには、300～500種類もの細菌がすんでいるといわれています。これらはふだん、あまり悪いことをしませんが、ブラッシングが充分でなかったり、砂糖をとりすぎたりすると、細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっきます。これをプラーク(歯垢)といいます。プラークは歯にくっつく力がとても強いので、うがいをした程度では落ちません。ひどい状態になると、歯を支えている骨も溶かされてしまい、歯を失ってしまう恐れもあります。プラークは放っておくと、「歯石」に変化して、さらに歯の表面に強くくっきます。そうすると、ブラッシングだけでは取り除くことができません。歯科を受診して取り除いてもらいましょう。

## プラークをためない、増やさないために…

- 正しい方法で、毎日歯みがきをする。歯の表面をプラークのない清潔な状態にしておく。
- 歯石を完全に除去する。
- 傷んだ歯肉や骨を治して、健康に近い歯肉にする。
- 歯医者さんで専門的なクリーニングを定期的に行う。

