

保健室の窓から見える木々の葉が、赤く色づいてきました。秋も深まり、朝夕はだいぶ冷えるようになってきましたね。最近、マスクをしている生徒をよく見かけますが、風邪をひいて保健室に来室する生徒も増えています。まだ本校ではインフルエンザ罹患の報告はありませんが、油断は禁物。今月はインフルエンザ予防接種のベストタイミングなので、お早めに接種してね。

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

1. 粘膜免疫

体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し、体の外に追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1000種類以上とい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とは】

善玉：日和見：悪玉＝2：7：1 がベストらしい

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、

悪玉菌が増えると一緒に悪さをする

悪玉菌… 免疫力をダウンする



【腸内環境を整えるには】 善玉菌を増やすのがポイント

◎善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを積極的に食べる→ヨーグルト、チーズ、みそ、納豆、キムチ等

◎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る

2. 全身免疫

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。

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。ヘルパーT細胞、キラーT細胞、B細胞、マクロファージ、好中球、NK細胞…生物の授業で聞いたことがありますね。白血球たちの働きを活発にできれば、全身免疫も高まります。

【免疫細胞を元気にする環境をつくるには】

① バランスよく食べる

とくにタンパク質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化させます。

② 平熱を36℃以上に保つ

平熱が36℃より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がるといわれます、

③ ストレスを発散させる

ストレスが続き、自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がるといわれます。



10月18日（金）昼休みに、まだ受診報告の無い人を対象に歯科保健指導を行いました。その後、ぽつぽつとしか報告が届きませんが、受診できましたか？
 講話の中にもあったように、口の中のトラブルは全身に影響を及ぼします。とくに罹患者の多かった歯肉炎は、自覚症状なくじわじわと進行し、気づいたときには歯を支える骨まで進行しているといった事態になりかねません。

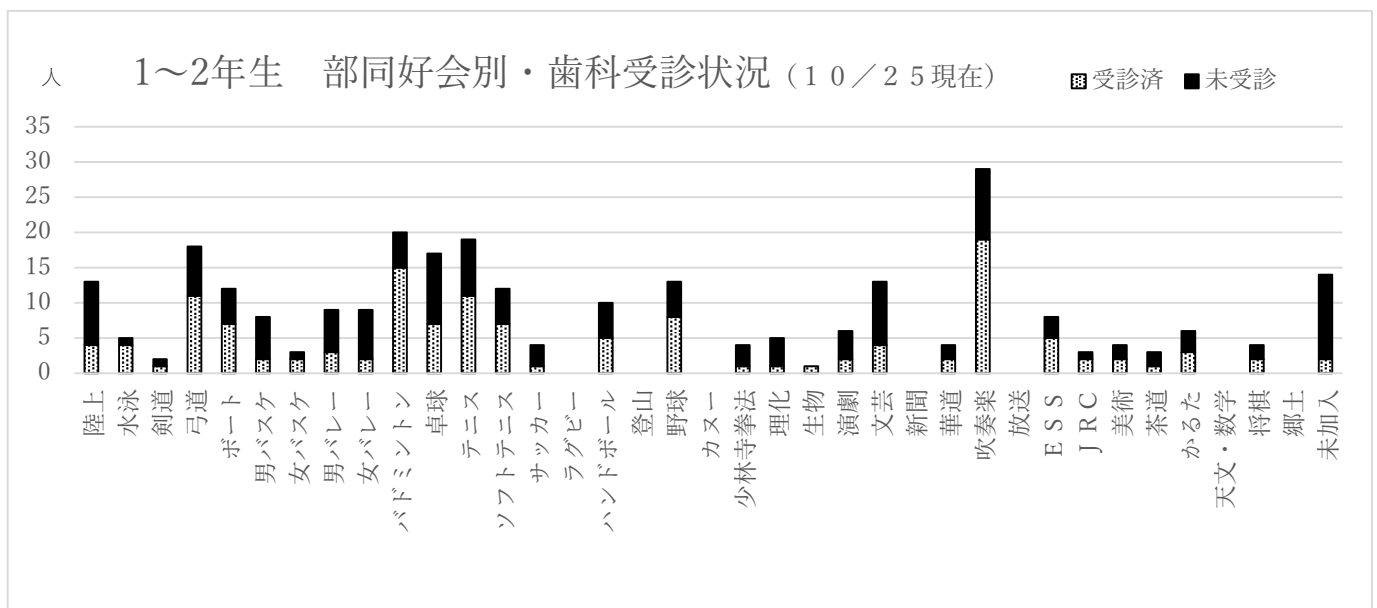


毎日の歯みがき（セルフケア）も大切ですが、定期的に歯科医院で歯や歯肉のチェックをしてもらったり、歯石を落としてもらったりするプロケアもぜひ活用してくださいね。

歯とスポーツは関係があります ～後期新人大会に向けて～

もうすぐ後期の新人大会が始まりますね。これまで練習してきた成果を発揮できたらよいと願っています。優秀なスポーツ選手は、歯のケアもしっかりしていることをご存知ですか？ むし歯や歯肉炎、歯並びや咬み合わせをケアし、しっかり噛みしめられるようにするとパフォーマンスが上昇します。

今回は、部・同好会ごとに歯科の受診状況を集計してみました。ラグビー、登山、カヌー、放送、天文・数学、郷土は、要受診者が0だったこと、要受診者のいる部・同好会で全員受診済みなのは生物のみということ、部・同好会に加入している生徒の方が未加入の生徒より受診率は高いことがわかりました。未受診者の多い部は、ぜひ部で受診日を決めて、全員が早めに受診できるようにお願いします。



スマホ・タブレットと健康⑥ ～スマホの使い方も色々！？～



先月、アンケートで長時間スマホを使用し、健康にも影響が出ているかも？という皆さんに、その後のスマホ使用の様子と健康状況の聞き取りと健康相談を行いました。話を聞いてみると、スマホ使用時間は若干減ったかな？あまり変わらないかな？という人が多く（でも、さらに増えたという人は、さすがにいませんでした）、長時間使用が生活習慣になってしまっていることがうかがえました。

先月の保健日よりでは長時間使用と成績に相関があることをお知らせしましたが、音楽を聞きながら勉強したり、調べ物や学習に関する動画を見ながら勉強をしたりしているので長時間使用になっている場合もあり、長時間使用とひとくくりにはできるのか、と思うこともあります。しかし、首や肩、目への影響、睡眠リズムへの影響、依存の心配など、長時間使用の健康への副作用も無視できません。

生徒保健委員会では、今月、スマホの Under 1 hour 啓発キャンペーンを行います。ポスターや掲示物を作成しますので、どうぞ見てみてください。