

保健だより

平成29年11月21日
落葉の季節号
津幡高校保健室

寒さが身に染みる季節になりました。

寒さが日ごとに増して、朝布団から出るのが辛くなってきましたね。じっと閉じこもりがちになる季節ですが、晴れると空気が澄んで空がきれいなことも。思い切って外に出てみるのもよいですね。

インフルエンザも流行り始めたようです。ウイルスに負けないように体調を整えておきましょう。

カゼ、インフルエンザの季節です

3つのポイント・チェックで
元気に乗り切ろう!

免疫力チェック!

あてはまるものにチェックをつけよう



- ① 睡眠を7時間以上とっている
- ② 1日3食、栄養のバランスよく食べている
- ③ 生活リズムはくずれないようにしている
- ④ 適度な運動をしている
- ⑤ ストレスは上手に発散している
- ⑥ よく笑うほうだ
- ⑦ 平熱は36度以上ある

予防力チェック!

あてはまるものにチェックをつけよう



- ① 外出から帰ったらうがい・手洗いをしている
- ② 人ごみにはなるべく行かない
- ③ 人ごみの中や流行時にはマスクをする
- ④ 部屋の湿度は加湿器で50~60%を保っている
- ⑤ こまめに換気をしている
- ⑥ 鼻や口をやたらに触らない
- ⑦ インフルエンザの予防接種を受けた

知識力チェック!

○か×か、答えよう。正解はいくつ?



- ① 生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない
- ② 笑うと活性化する免疫細胞がある
- ③ 体温が下がると免疫力も下がる
- ④ 手洗いは石けんを使うと効果があがる
- ⑤ マスクで鼻や喉の温度が上がると、ウイルスが入りにくい
- ⑥ ウイルスが苦手な環境は、室温約20℃/湿度50~60%
- ⑦ 飛沫感染だけ気をつければいい



答え

- ① × 十分な睡眠と整った生活リズムで免疫力は上がります
- ② ○ NK細胞という免疫細胞は笑うと活性化します
- ③ ○ 体温が1℃下がると免疫力は約30%低くなるといわれます
- ④ ○ したふりはダメ。石けんを使って、20秒以上の手洗いを
- ⑤ ○ 鼻や喉のウイルスを追い出す線毛は、湿度が高いと活性化します
- ⑥ ○ ウイルスが活発になるのは低温で乾燥した環境です
- ⑦ × 空気感染や接触感染にも気をつけたいといけません

毎日いい空気で過ごすために 換気しましょう!

●目には見えないけれど…
換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて
休み時間は
しっかり換気!



★ここに注意

- ・空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう!
- ・窓から窓への空気の通り道を確認しよう。



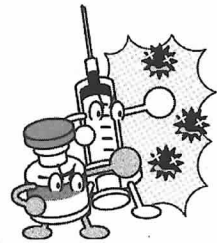
・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。

マスクをきちんとつけよう



予防接種

もう打ちましたか?



貼るカイロを使うときは



直接肌に貼らない

貼っている場所を
圧迫しない

同じ所に長時間
あてない

コタツやストーブの
近くで使わない

寝る時は
はずす

津高生のお口の健康 実態調査 結果 (10月2日実施)

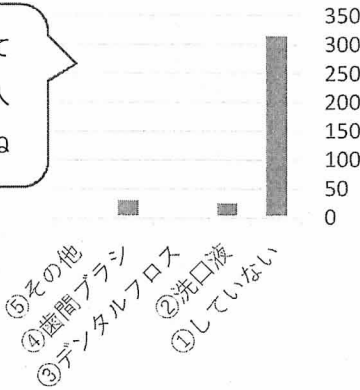
文化祭に向けて、保健委員会の取り組みとして、津高生の口の中の状態を調査させていただきました。特にお知らせしたい点を取りあげながら、結果を説明したいと思います。

ほぼ 100%の人が歯を磨いていました。朝食後や寝る前に磨く人が多く、1~2分または3~5分ほど時間をかけて磨いているようですよ。



1-ウ 歯磨き以外のケアを していますか？

何もして
いない人
が多いね

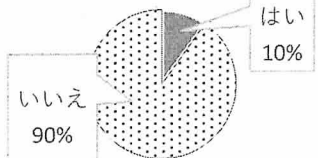


何もしないより歯間ブラシやフロス使ったほうが歯垢が2割も多くなって!



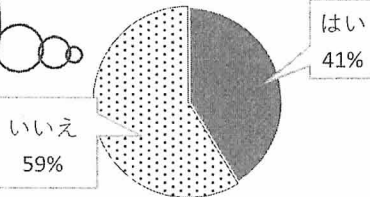
虫歯になってから歯医者に行くんじゃなくて、予防のために定期的に通うのがいいらしいよ。

2 歯科に定期的 に行きますか？

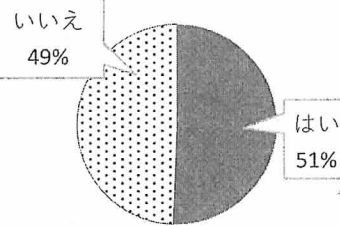


3 春の検診後、 受診勧告書を もらいましたか？

実は、全校の約50%に勧告書が出たのに忘れてるんだね。



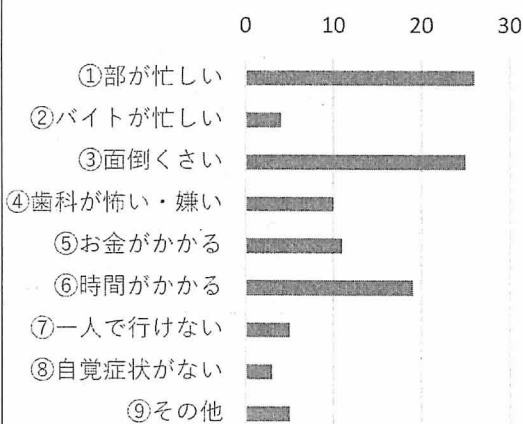
3-ア もらってから 歯科へ行きましたか？



はいと答えた人が80人いるのですが、報告書は35人分しか出ていません。まだの人は早く出してくださいね。再発行もしますよ。



3-イ 行かなかったひとは、 どうして行かないのですか？



調子が悪いとわかっていても、病院へ行かないという問題

虫歯があったり、歯肉などに調子の悪いところがあると知っていても、「部活が忙しいから」、「面倒くさいから」と受診しない人が多いようです。都合が悪いことはないのでしょうか。

保健委員が文化祭に向けて作成した掲示物の中にもありましたが、一流のアスリートはまず虫歯がほとんどなく、しっかり治療しているとのこと。あのイチロー選手は一日に5回歯磨きをして口の中の健康に気を配っているそうです。歯を大事にしないとパフォーマンスに影響が出るのでしょね。

部活をしていない人も他人事ではありません。虫歯や歯周病をほっておくと、心臓病などもっと怖い病気のリスクが上がると言われています。たかがお口の健康・されどお口の健康。あなたの健康を守れるのはあなたしかいませんよ。

アンケートの最後に、今の自分の口の中は健康か聞いているのですが、半数の人が普通と答えました。おそらく特に問題がないのだと思いますが、一方で歯磨きすると出血するなど、自覚症状がある人もいるのが事実です。治療など後回しになりがちな歯ですが、死ぬまで使い続けるものなので、若いうちから大切にしてほしいですね。