

保健だより

大阪市立東三国中学校 保健室発行

平成28年11月7日

NO 12

感染症 〈1〉

季節は秋から冬へと進み、1日の気温差が大きくなり始めています。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要になり疲れもたまります。

文化発表会を終え、からだは疲れ気味!!体調不良を感じたら、無理をせずにまずはしっかり身体を休めましょう。



今一度歯磨きの
チェックをしよう

11月8日 いい歯の日

口腔の状況

学年	検査人数	むし歯	CO (むし歯になりかけ)	歯垢 (歯のよごれ)	歯列・咬合 (歯並び・かみ合わせ)
1年	92	4	6	9	11
2年	89	1	4	6	5
3年	100	2	7	10	12
合計	281	7	17	25	28

むし歯の人は全体で7人ですが、むし歯になりかけの人や、歯磨きがきちんと来ていない人(口腔状態が良くない人)を合わせると49人(17%)になります。

また、歯並びは日頃から良く噛むことであごが発達します。歯は一生使うもの。大切にしましょう。

感染症の季節に備えて 免疫力を高めよう

免疫力は生活スタイルや心の状態によって、アップしたりダウンしたりします。

睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎてバランスがくずれ、免疫力が下がります。

免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事



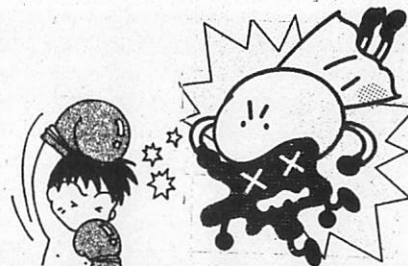
運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。



免疫力って?

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞(白血球)の働き。



入浴

一日の終わりには38~40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。

熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

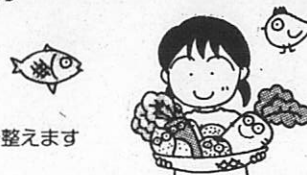


38℃

食事

- ・免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとろう
- ・ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり
- ⇒ 免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- ・発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
- ⇒ 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- ・すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます

バランスのよい食事



免疫力と深い関係 自律神経

自律神経には活動するときに働く交感神経と、休んだり眠ったりするときに働く副交感神経があります。この2つがバランスよく働いているとき、免疫力はアップし、どちらかが一方的に働きすぎると免疫力は低下します。

交感神経が働く

副交感神経が働く

↓
血圧、脈拍をあげて白血球の働きを増す

↓
NK細胞(ナチュラルキラー細胞)が活発になる



免疫力アップ!

保健室より

◆健康診断で所見があり、専門医の受診を指示された人、(視力や歯など) 勧告書が届いていない人がたくさんいます。受診していない人が多いのでしょうか? 受診済みの人は報告書を提出してください。特に3年生は「医療助成」を受けられるのが、中学生の間だけです。早めの受診をお勧めします。

◆11月中旬に1年生の色覚検査を行います。すでに専門医で受診している人は受ける必要がありませんので申し出てください。