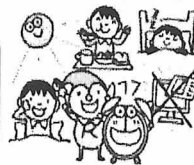
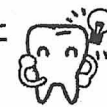




# 健康だより No. 6 種子島中央高等学校 平成 29 年 11 月 16 日発行



「いい歯の日～11月8日～」にあわせて、2年生保健委員が「ほけんだより（壁新聞）」を作成し、生徒玄関に掲載しています。

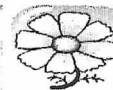


11月も半ばを過ぎると、季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で疲れもたまりやすくなります。衣服の調整やあたたかい食べ物で体調を管理して本格的な冬に備えることが大切です。インフルエンザ等の感染症は、免疫力を高めることで予防が図れます。生活リズム等の健康管理に留意しましょう。



## I 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。免疫細胞はスムーズに働き、免疫力は上がります。



ウォーキングや水泳はオススメ

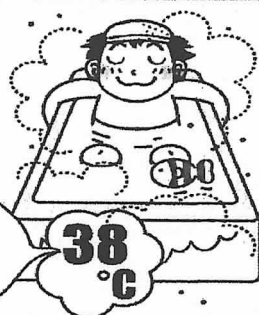
### 免疫力って？

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りよう
- ・ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷりとりよう
- 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しよう
- 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



バランスよく食べよう

## Ⅱ インフルエンザに感染した時の連絡方法は？

- まずは、病院を受診し診断を受けてください。
- 学校（担任）へ確実に連絡をしてください。
- 学校保健安全法に基づき、出席停止です。その期間は、「発症のあと5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。発症した日は0日目ですので診断を受けた日から5日です。あるいは解熱が遅かった場合は、それ以上となります。感染防止のために必要な期間です。
- 『インフルエンザによる出席停止報告書』を必ず提出してください。この用紙は、PTA 総会で、全保護者に配付してあります。また、本校ホームページからダウンロードすることもできます。保健室にもあるので、必要なら申し出てください。



## Ⅲ 知っておこう！歯周病

Q. どうして歯周病になるの？

A. 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q. どうやったら治るの？

A. 根本的に治すには、正しい歯みがきが不可欠！

歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき！

◆ 歯みがき力を UP するには？ ◆

- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし



## Ⅳ 『むし歯の受診』しましたか？



### 『受診連絡届け』提出しましたか？

10月26日（木）に、まだ受診していない生徒への全体指導をしました。この指導の中で、①「歯科医院を予約する、時間をつくって受診する、ちゃんと受診勧告書を提出する」ということは、自己健康管理のためにやらなければいけないことであること。②学校での健康診断及び健康診断事後措置は、学校保健安全法という法律に基づいていることを説明しました。他に、むし歯は、まず治療をしないと治らないことなど。

そして、今までに受診や受診終了した生徒の中には、自宅からは歯科医院が遠い人けれども部顧問の先生に許可をもらって徒歩で行ったとか、考査中の午後・土曜日の午前に時間をつくって行ったとかというように、自分で限られた時間の中で、受診を優先したのだと報告してくれる人もいました。受診した人のこんな工夫を参考にしてほしいものです。

この全体指導の後、受診連絡届けの用紙を保健室にもらいに來たり、すぐに受診して連絡届けを提出したり、やっと歯科医院の予約ができたと報告に來たりする生徒も多く見られました。

もし、まだの人がいたら、時間を優先して、まず予約をすること！！

提出期限は、**11月27日（月）** です。

今週から考査前で部活動は休みですし、土曜日と考査中の午後も使えます。時間を上手に使いましょう。

その他の生徒も

- ① 治療終了した人は、今後は予防に努めること。
- ② 現在、受診中の人は、根気強く受診を継続し、終了したらすぐに受診勧告書を提出すること。

