

保健だより

平成28年11月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

11月7日は立冬。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使われ、疲れもたまりやすくなります。衣服の調節をして、十分な睡眠や栄養をとり、免疫力を高めて本格的な冬に備えましょう。

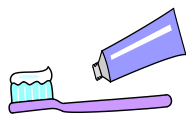


感染症対策といえば、**手洗い**や**うがい**がすぐに浮かびますが、実は**歯みがき**も有効だと知っていますか？病気のもととなるウイルスを取り込みやすくする細菌が口の中にいるため、これをしっかり歯みがきで取り除けば感染しなくなるのです。もうすぐ冬の感染症の季節です。そろそろ予防にも本腰を入れましょう。また、夜家で勉強をしているときの眠気覚ましにも歯みがきは効果があります。口の中をきれいにして気分もリフレッシュし勉強も効率アップ、感染症予防にも効果大・・・いいことづくめですね！！

いつもの歯みがきセルフチェック

あなたの歯みがき、その方法で大丈夫？

- 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」
- 歯ブラシは1か月に1回新品に交換
- 食事の後はかかさず歯みがきをしている
- 毛先が広がらない程度の力加減で優しくみがいている
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本でいねいにみがいている
- 汚れのたまりやすいところは毛先のあて方に工夫し時間をかけている
- みがく順番を決めている
- 歯と歯の隙間はデンタルクロスや歯間ブラシを使っている
- みがいた後、鏡でみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている
- 歯科医で定期的に診てもらったり、アドバイスを受けている



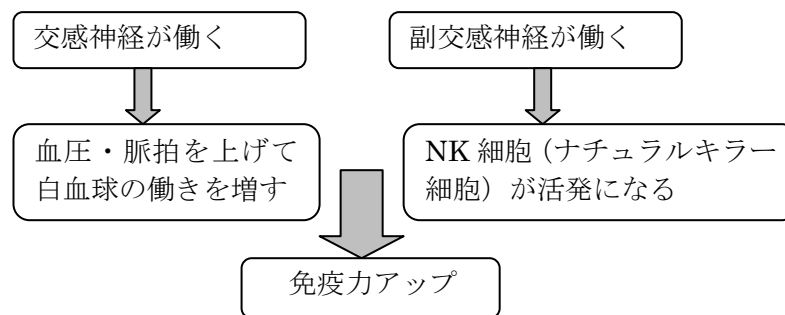
チェックの数はいくつありましたか？チェックが付かなかった項目については、これからチェックが付くようにしていきましょう。

冬の感染症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。

免疫力と自律神経

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。



NK細胞：文字どおり生まれつきの殺し屋で全身をパトロールしながら、がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけしだい攻撃するリンパ球です。生まれながらに備わっているからだの防衛機構である自然免疫に重要な役割を担っています。

免疫力をアップするためには

★十分な睡眠

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、交感神経が働きすぎてバランスが崩れ、免疫力が下がります。



★適度な運動

運動すると筋肉の発熱で体温が上がり、血行が良くなります。

★入浴

一日の終わりにゆっくりお湯につかって体を温めましょう。



★食事

タンパク質・ビタミンやミネラルの豊富な野菜・発酵食品や食物繊維の多い食品などをバランス良く食べましょう。