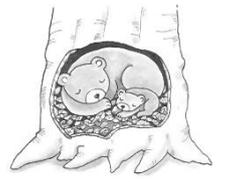


# ほけんぞより 11月

No.8

初島中学校保健室  
令和3年11月



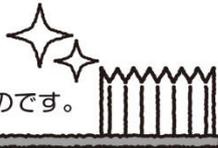
だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。今年は夏の暑さから、急に寒い気候となり、寒暖差に体がついていけない人も多いのではないのでしょうか。寒暖差によって自律神経が乱れると、肩こりや頭痛、めまい、便秘、イライラなど、体に様々な症状が現れることがあります。自律神経を整えるためにも、規則正しい生活を心がけたり、入浴でしっかり身体を温めたりするようにしましょう。気候の変化に上手く対応しながら、秋の食べ物や紅葉などを楽しんで、日本の四季を感じられるといいですね^^



春の歯科検診では、むし歯を指摘された人はいませんでしたが、**CO(要観察歯)**を指摘された人が37.1%、**歯垢付着**を指摘された人が41.7%いました。CO(要観察歯)とは、むし歯ではないものの、「むし歯になるおそれがある」または「むし歯になりかけている歯」のことです。口腔ケア(歯みがきなど)次第では、改善することができます。むし歯になってからでは自然に治癒することはないので、そうならないためにも日頃の歯みがきを丁寧にするようにしましょう。

## 歯垢って何?

**歯**の表面についた細菌のかたまりです。1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。**だから!** 毎日の歯みがきが大切なのです。



## 歯こうがたまりやすいのはココ!



特に意識して磨こう!!



## 歯みがきの3つのポイント



### ①毛先の当て方

毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる。凸凹している歯並びの人は、歯ブラシを縦にあてて1本1本磨きましょう。



★歯と歯肉の境目には、歯ブラシを45度の角度にあてて磨きましょう。

### ②力加減

150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)で磨きます。強く磨きすぎると歯肉を傷つけてしまうので、注意しましょう。



### ③動かし方

小刻み(5~10mmを目安に1~2歯ずつ)に動かして磨きましょう。



# 感染症の季節に備えて免疫力を高めよう

全国的に新型コロナウイルス感染症の感染者数は減少傾向にありますが、これからだんだんと寒さが増す季節、注意が必要なのはコロナだけではなく、ノロウイルスやインフルエンザなど様々な感染症が流行する季節がやってきます。手洗いうがいなどの感染症予防対策はもちろんですが、生活習慣を整えるなどして免疫力を高めていきましょう！

なんで冬に免疫力が低下するの・・・？



**体温低下**

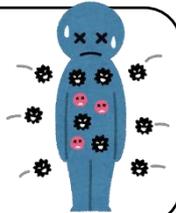
(原因：気温の低下、空気の乾燥、水分摂取量減少 等)

**粘膜乾燥**



**運動不足**

**免疫力低下の一因**



## ☆☆免疫力を高めるために☆☆

代謝が上がり、免疫力がアップします。無理のない程度の運動を心がけましょう。

**適度な運動**

1日3食、たんぱく質やビタミンA、ビタミンC、ビタミンE等をバランス良くとりましょう。腸内環境を整えることも免疫力を高めるためには大切です。

**栄養バランスのとれた食事**

**睡眠**

できれば22時までに就寝して、7～9時間の睡眠を心がけましょう。身体をしっかり休めることで免疫力がアップします。

**ストレスをためない生活**

自分なりの発散方法を見つけ、ストレスとうまく付き合ってください。自律神経の乱れは、免疫力低下につながります。



ほっと一息 まちがいがいさがし♪  
答えは保健室前掲示板で確認してね♪

