



朝晩の冷え込みが強くなってきましたね。「今年は新型コロナウイルスの第6波とインフルエンザの同時流行（ツインデミック）があるかもしれない」と言われています。日々の健康観察を怠らず、マスク着用、石けんによる手洗いを続けるとともに、「健康的な免疫力」を身につけて、元気に過ごしていきましょうね。



「健康的な免疫力」を身につけるために

笑う

体を温める

適度な運動

バランスの良い食事

●1日1回以上「笑顔」を☺

実は「笑い」は、身体に悪影響を及ぼす物質を攻撃してくれるリンパ球の一種「ナチュラルキラー細胞（NK細胞）」の働きを活発にします。また、笑うと血行が良くなり、免疫細胞が体内をスムーズに巡回してウイルスや異物をすぐに攻撃できるため、免疫力アップにつながります。

ちなみに、作り笑いでも同じ効果があります♪

●体を冷やさないように！

体が冷えると血管が収縮して血流が悪くなるため、免疫細胞の働きが悪くなり、免疫力の低下につながります。入浴時にややぬるめのお湯（38～40℃程度）に10～20分間、肩まで浸かったり、生姜や紅茶などの体を温める作用のあるものを摂取したりし、体を冷やさないようにしましょう。



●「適度な運動」を習慣化

適度な運動は体温を上げて血行が良くなり、全身に酸素や栄養が行き届くようになります。さらに、運動によって溜まった疲労を解消するために筋肉に血液を送り込むようになり、代謝がアップします。

免疫力をつけるには、「適度な運動」の習慣化（1回20分程度、週2回以上）が大切です！

まずは、ストレッチやヨガなどから始めてみましょう。

※「適度な運動」とは「少し息がはずむ程度の運動」のことで、運動の強度には個人差があります。



●免疫力を高める食生活

免疫力を高める食生活において、1番大切なのは、免疫をしっかり働かせるための「腸内環境を整える」ことです！次に、体全体に十分な栄養が行き渡るように、バランスの良い食事を心がけることが大切です。

例えば、起床後すぐに温かいもの（白湯）を飲んだり、1日の食事の中にきのこ・海藻類やビタミン類（野菜や果物）、発酵食品（ヨーグルトや納豆、味噌）を積極的に取り入れたりします。

また、緑茶やココアなどに含まれるポリフェノールや肉・魚・大豆・乳製品などのタンパク質、米や小麦などの炭水化物（糖）などをバランスよく取り入れましょう。



健康観察について

毎朝7時に配信されるClassi「健康観察アンケート」で、昨晚と今朝の検温・風邪症状のチェックをして報告してください。Classiの不具合等で報告できない場合は、各自で保健室へ申し出てください。可能であれば、検温アプリ等を活用して、自分でも記録に残すようにしてくださいね！

- ❖ 発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。
- ❖ かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、「受診・相談センター」（電話0570-200-218〔24時間体制〕）に電話をすれば受診可能な「診療・検査医療機関」が案内されます。
- ❖ 健康観察の記録は、医療機関を受診する際に経過をみることできるできるので、大切に保存しておきましょう。

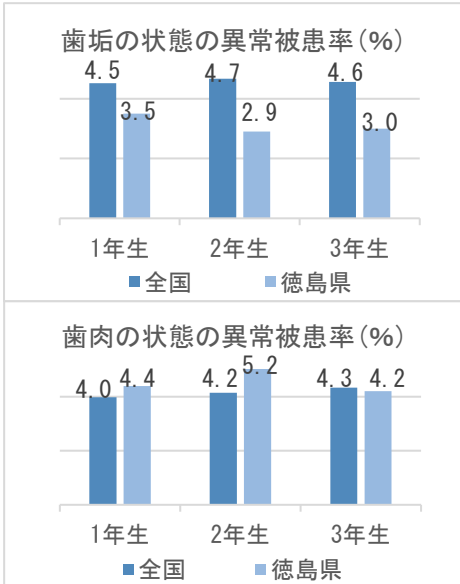


11月8日は『いい歯の日』



11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」として、日本歯科医師会によって判定されました。「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という「8020運動」の一環です。歯を1本1本ていねいに磨くこと、定期的に歯の検診に行くなど、大人になっても歯を健康に保てるよう、今のうちから大切にしていきましょうね。

令和2年度学校保健統計調査の結果です。歯垢・歯肉の状態の異常被患率（治療が必要な者の割合）をそれぞれ見てみました。



徳島県の高校生は全国と比較して、**歯垢の状態**については低いですが、**歯肉の状態**については高い傾向にあります。

歯肉の状態が悪いということから連想される病気といえば、『**歯周病**』です。歯周病は、**歯垢**（プラーク＝細菌のかたまり）によって起こる病気で、**歯肉の炎症による出血・腫れ**を特徴とする『**歯肉炎**』と、**歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』**に分けられます。

歯と歯肉の境目に歯垢がたまると、**歯肉に炎症が起きます**。それが進行すると歯と歯肉の間のみぞ（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて、歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めず、口臭も発生するようになります。

歯周病予防には、**原因である歯垢を取り除くことが必要**になります。すなわち、**毎食後の丁寧な歯みがき**をすることです。

また、歯と歯の間など、歯ブラシでは磨きにくい部分はデンタルフロスや歯間ブラシを使用することをオススメします。（「歯ブラシ」のみの使用より「**歯ブラシ＋デンタルフロス**」の使用で歯垢の除去率は約20%UPとされています。）

— セルフケアで歯周病を予防しよう！ —

① 適切な歯ブラシを選ぶ

- ・ヘッド（植毛部分）が小さめで毛先が平らなもの
- ・毛の硬さは普通のもの

② 適切に歯をみがく

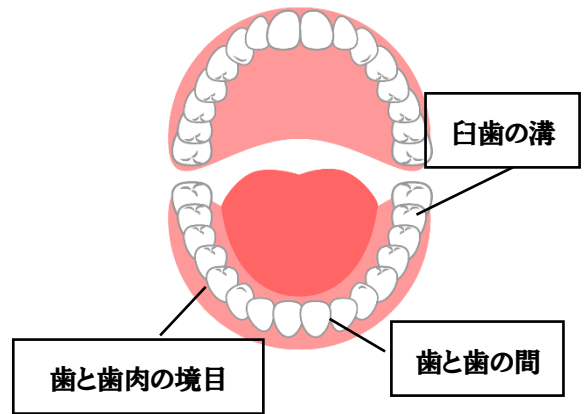
- ・歯の外側は、歯ブラシの毛先を歯に**直角**にあて、**軽い力で小刻みに動かす**。



- ・歯の内側は、**45度**にあてて同じように動かす。



☆ **みがき残しの多いところ** ☆



③ 歯ブラシのサポーター（デンタルフロス・歯間ブラシ）を使う

- ・歯ブラシだけでは汚れが取りにくい「**歯と歯の間**」「**歯の一番奥の部分**」などに使いましょう。

●デンタルフロスの使い方

①デンタルフロスを40cmほどの長さに切り出し、左右の指に2～3回まきつける。

②フロスをぴんと張り、歯と歯の間に斜めにフロスを当て、前後にゆっくり動かす。

③フロス使用後は、水でブクブク洗口する。

上の歯：右手親指と左手人差し指
下の歯：両手人差し指で持つ。

