

保健だよ!

スマイル

平成27年11月9日 NO. 10
相馬東高等学校 保健室



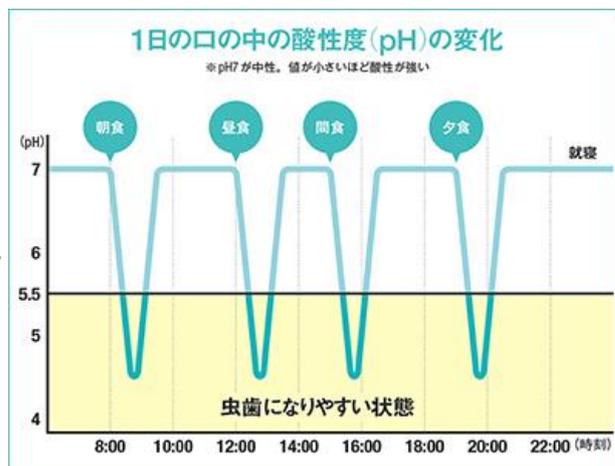
11月は、11(いい)で、「いい〇〇の日」が多いです。

例えば、8日は「いい歯の日」、9日は「いい空気の日」、10日は「いいトイレの日」、26日は「いい風呂の日」になっているようです。6月の歯科検診から5ヶ月たちました。検診結果から歯科医受診の必要がない人は全校で196名(41%)でした。その他の皆さんには、歯科医に行くようにお知らせしています。

まだ、歯科医を受診していない人、早めに歯科医に行ってください!!

甘い物、食べるタイミングも重要

みなさん、間食について考えたことがありますか? 食事と食事の間に食べ物を口にするとう腔内が酸性に傾く時間が長くなり、歯の再石灰化ができにくくなり、むし歯ができやすくなります。特に砂糖入りの食べ物は要注意です。常にスナック菓子や飴、ガムなどが手放せない人は口の中が常に酸性の状態です。どうしても、甘い物が食べたい場合は、食事のすぐ後にして、その後、歯みがきをするようにしてみてください。



お昼休みは歯磨きタイム



みなさん、昼食後の歯磨きはしていますか? もうすでに実践している人もいますが、マイ歯ブラシを持参して、昼食後の歯磨きをしてみてください。

口の中がすっきりしてリフレッシュできますよ!

食後の歯みがきにはダイエット効果もあるとか!? ミント味の歯磨き粉がいいという話もあります。

歯科保健指導実施中

10月26日(月)から歯科保健指導を実施しています。対象者には、担任の先生を通じて日程のお知らせを渡しています。歯科保健指導の対象になっている人は必ず指導を受けるようにしてください。都合が悪い場合は、日程を変更しますので、保健室まで連絡してください。

Know Your Body～自分のからだを大切に～

そろそろ、インフルエンザが流行してくる季節です。予防の基本は「手洗い、うがいの徹底」と十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事などですが、免疫力を高めることも予防につながります。これは、インフルエンザだけでなく、他の病気でも同じです。冬に向けて、あなたの免疫力を高めてみませんか？

1 「笑い」で免疫力UP！



笑いの効能

- ① 血圧を下げ、心拍、呼吸を整える。
- ② 血糖値を下げ、体内のバランスを整える。
- ③ 脳の血流を増加させ、血液の流れをよくする。
- ④ ナチュラルキラー（NK）細胞を活性化させ、免疫力を高める。
- ⑤ 緊張感を解放し、ものごとに前向きに対処しようとする気持ちを高める。



つくり笑いでも、十分効果を発揮するそうなので、毎日、鏡に向かって「ほほえみ」と言って

みてください。自然と口角が上がって、笑顔になります。

2 「腸内環境」で免疫力UP！

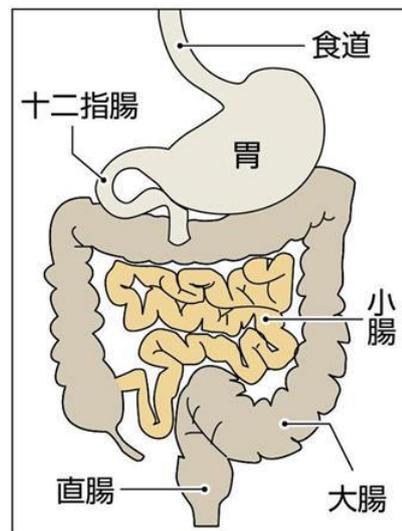
腸の機能は、「消化吸収」と「免疫機能」です。

この、「免疫機能」を高めるためには、腸内環境を整えることが重要です。腸内環境を整えるためには、

↓
ビフィズス菌などの善玉菌を増やし、ウェルシュ菌などの悪玉菌を減らすことです。そのためには、

↓
善玉菌を多く含む食品を意識して食べることです。ヨーグルトが代表的ですが、日本古来のみそやしょうゆ、漬物には植物性乳酸菌がとて多く含まれています。

毎日みそ汁1杯で免疫力を高めてみませんか？



インフルエンザのワクチン接種を考えている人は11月中にすませましょう。相馬市の場合、2,000円前後で受けることができます。その他の市町村については広報などで確認してください。