

# 11月号 あおぞら

11月8日は立冬で暦の上では冬が始まります。イチョウが黄金色に染まる時期には葉を落とす前に養分を十分に備えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前にカゼやインフルエンザに備えて免疫力を高めておきたいですね。

## 11月8日は『いい歯の日』

おいしいものをおいしく食べるコツって、何だか知っていますか？

1つは、お腹がすいていること。そして、もう1つ大切なことは、歯が健康であることです。

食べ物は、よく噛むことで味が引き出されますが、むし歯があったり、入れ歯だったりすると、十分に噛む事ができません。また、細かい食べ物が歯につまって痛むこともあります。人間は食べることでただエネルギーを取り入れるためだけでなく、調理法を工夫したり、食器を選んだりして、楽しみのひとつとしてきました。せっかくの「楽しみ」だから、いい歯でおいしく食べたいですね。



歯が抜け落ちる!?

## “歯周病”

歯周病は細菌によって歯を支えている顎の骨を溶かしてしまう病気です。歯周病は急に発症するのではなく「歯肉炎」という歯ぐきの炎症が進行することによって「歯周病」になります。30歳以上の方が歯を失う最大の原因はむし歯ではなく、歯周病とされています。

### こんな症状ありませんか？



いくつ当てはまりましたか？

**3つ以上当てはまると  
歯肉炎かも・・・心配な人は歯医  
者さんに診てもらいましょう！**



小中学生の約4割が歯周病初期段階である「歯肉炎」と言われています。歯肉炎は歯磨きで健康な歯ぐきに戻すことができます。歯周病に進行しないため、時間がある時は念入りに歯磨きをしましょう。

# スマホに依存していませんか？

こんなことに思い当たれば要注意！

- スマホを持っていないと不安
- 食事中にもスマホを見る
- スマホなしで1日過ごせない
- なんでもすぐに、スマホで検索する
- 友だちと一緒にいるのにスマホを使う
- スマホを持ったまま寝てしまう
- お風呂やトイレに持ち込む
- Wi-Fiがある店を探して入る
- スマホが振動したと錯覚することがある
- SNSに書き込むネタのために行動する

チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、変わろう！と思うことが大切。

## スマホ依存から抜け出すステップ

こんなことを試してみよう



- \* スマホより周りのできごとや風景に目をむけよう
- \* スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- \* 友だちといるときは面と向かって話をしよう
- \* ときどきスマホを置いてでかけてみよう
- \* 枕元にスマホを置くのをやめよう
- \* 電源をオフにする時間を作ってみよう
- \* スマホに使った時間を計算してみよう

## <カゼ・インフルエンザのシーズンに備えて免疫力を高めておこう！>

### ウイルスや細菌を侵入させない **粘膜免疫**

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を目・鼻・口・腸の粘膜でブロックして体の外に追い出す。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックする。善玉菌を増やして腸内環境をよくすることが大切。

### ウイルスや細菌をやっつける **全身免疫**

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃してくる。

### 免疫細胞を元気にして免疫力を高めるには・・・

- 食事はバランスよく食べる。特にたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生して活動を活性化する 善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べる（ヨーグルト・チーズ・みそ・納豆・キムチなど）
- 平熱を36度以上に保つ（平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がる）
- ストレスを発散する（ストレスで自律神経のバランスが乱れると免疫力が下がる）

### **クイズ** もうすぐ冬です。□□□□に気をつけて！

- ① 鼻やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出す**線毛**の働きが鈍くなる（冬にも水分補給は大切）
- ② 部屋が□□□□するとウイルスが部屋中に広がる（加湿器などで部屋の湿度は50～60%に保つ）

正解は保健室に聞きにきてください。

