

# ほけんだより

第 7 号  
H27. 11. 9  
東華中学校

急に寒くなり、カゼをひいている人が少しずつ増えてきているようです。例年 11 月頃から感染性胃腸炎やインフルエンザが流行りはじめます。みなさんは、予防方法については、もうすでに理解していると思います。それを実践するのが難しいのかもしれませんが、健康的な生活は、日頃から習慣づけることが必要になります。まずは、うがい・手洗い、睡眠時間をしっかり確保することを習慣づけましょう。

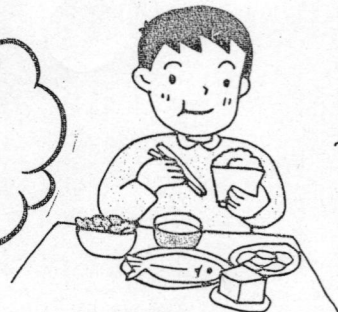
## カゼ・インフルエンザ予防



インフルエンザウィルスには A 型と B 型があり、毎年それぞれの流行の型を予測してワクチンがつけられます。今年からインフルエンザワクチンが、今までは 3 種類でしたが、A 型と B 型から 2 種類ずつの 4 種類になり、より予防効果の高いワクチンに変更になります。

受験生は、受験の時期とインフルエンザの流行する時期が重なりますので、予防接種を受けることをおすすめいたします。

しかし、日常の生活でできる予防方法が大事です。予防のポイントをもう一度チェックしましょう。



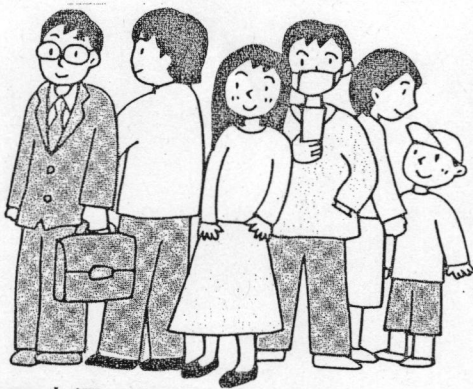
● 栄養バランスのよい食事



● 十分な睡眠（休養）



● 手洗い・うがい



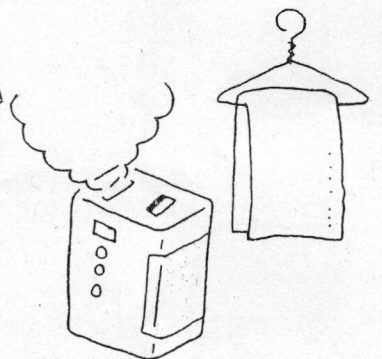
● 人混みを避ける



● マスクをつける



● 部屋の換気

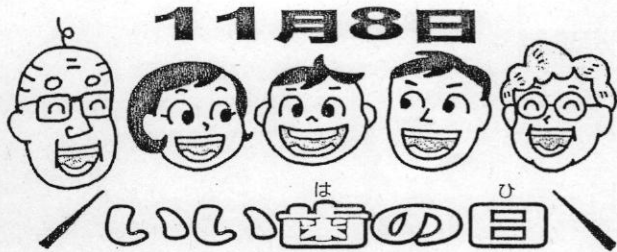


● 湿度を保つ(60%程度)

Q. 「ウィルスはマスクで防げない」って聞いたけど・・・？

A. 実は、かぜやインフルエンザのウィルスはとても小さく、マスクを通り抜けてしまいます。しかし、せきやくしゃみで出る「飛沫」を止めることで感染拡大を防げます。また、鼻やのどを温めて湿気を与え、予防につながります。





近年では、むし歯は減少しつつありますが、代わって歯肉炎や歯周炎などの『歯周病』が増加傾向にあります。

健康な歯肉はピンク色で、きゅっと引き締まっています。この歯肉が、赤い色をしていたり、腫れて丸くなっていたり、歯磨きなどで血が出

たりするときは、『歯肉炎』と思われます。歯肉炎の直接的な原因は、歯垢（プラーク）です。軽い歯肉炎なら、丁寧なブラッシングで歯垢を落とすことで治すことができます。

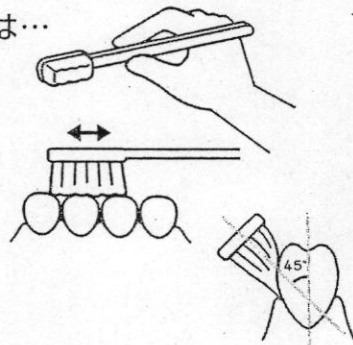
## 歯周病にならないために

●歯みがきのときのハブラシは…

持ち方：鉛筆を持つように軽く

動かし方：力をいれすぎず、こきざみに

あて方：歯と歯ぐきのさかいめを45度の角度で



●そのほかにも、こんなことに注意して！

・タバコは吸わない

・よくかんでモグ食べる

・ストレスをためない



## 疲れている・だるい・ふらつくなどの症状のある人へ

最近、『疲れた』『だるい』『ふらふらする』などの症状を訴えて保健室に来室する人がいます。いろいろな原因が考えられますが、まずは、睡眠時間・睡眠の質を見直してみましょう。今の睡眠時間では足りないのかもしれませんが、また、寝る直前にメディアを使用することで、目や脳が疲れ、睡眠の質がよくないのかもしれませんが。

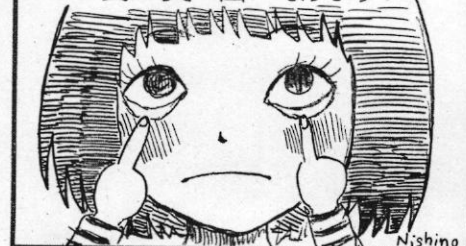
次に栄養です。好き嫌いが多く、栄養のバランスが悪くなっていないでしょうか。疲れがたまっている人は、『ビタミン B 群』の食材を意識して摂取するようにしましょう。成長期には、筋肉や血液を作るために、多くの鉄を必要とします。ダイエットや偏食によって栄養バランスが崩れると鉄が不足し貧血になります。

また、激しい運動をする人は、大量の汗と一緒に鉄分が失われてしまい鉄不足になり貧血に陥りやすくなります。そして、運動の際の呼吸に伴って酸素の消費量が増えるため、自然と鉄の消費量も増えます。特に、中高生で競技時間が長く、運動量の多いスポーツを行っている人は、注意が必要です。

まずは、睡眠や栄養を整えてみましょう。それでも改善しないときは、病院で診てもらおうようにしてください。

### 簡単貧血チェック

下まぶたを、アッカンベーをした時のようにめくってみてください。貧血が起きている人は、下まぶたの裏が真っ白になります。



『0のつく日は、プチメディアデー』

