

11月 ほけんだより

茅ヶ崎北陵高校
保健室
平成 28(2016)年



11月に入り、本格的な寒さになってきましたね。今年も11月7日が「立冬」でした。立冬とは、「冬の気配を感じる日」。つまり、暦上は冬になります。紅葉が色づいていたり、ススキやコスモスが咲いていたり、まだまだ「秋の季節の印象」がある11月ですが、冬への移行時期でもあるので、1日の寒暖差が大きくなります。服装の調節をしたり、湯船にゆっくりつかり、温かいものを食べたり...など、冬の寒さに負けない準備をしていきましょう!!

～免疫力を高めよう～

《**交感神経**》

- ★活動するときに働く
- ★血圧、脈拍をあげて白血球の働きを増す

《**副交感神経**》

- ★休んだり眠ったりするときに働く
- ★NK細胞(ナチュラルキラー細胞)が活発になる

2つがバランスよく働いているとき免疫力はアッパ!!!

- 《**睡眠**》夜更かしは、交感神経の働きすぎでバランスがくずれ、免疫力が下がってしまいます。
- 《**運動**》筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞の働きもスムーズに!
- 《**入浴**》38℃～40℃くらいのお湯が◎ 熱すぎるとお湯は交感神経を刺激して興奮状態になります。
- 《**食事**》自律神経のバランスを整えるには、すっぱいものや辛いものを、免疫細胞のもとになるたんぱく質もしっかりとろう!

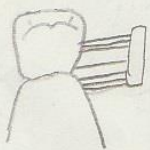


「熱っほい」、「寒気がする」など、風邪気味で体調不良をうたえる人が増えてきました。「たるい」、「気持ちが悪い」、「喉や関節が痛い」など、「なんだか体調が悪いな...」と思ったら、無理せず体を休ませることも大切です。授業や部活動、アルバイト、塾も大切ですが、一番大切なのはあなたの健康です。自分の中の「いつもの違う」という感覚をぜひ大事にして下さい。体が「健康だ」と、心も元気になりますよ。

⑧ 歯磨きの基本

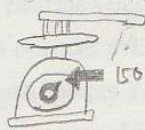
⇒ 1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯磨きをしよう!

ポイント①



ハブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にもきちんとあてる

ポイント②



ハブラシの毛先が広がらない程度に150°~200°磨く

ポイント③



5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く

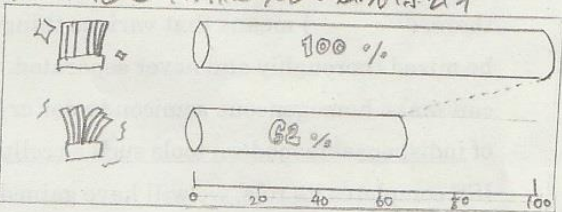
※この値はあくまで参考なので自分なりの力加減を探ることが大切!!

⑨ 歯ブラシの選び方

ハブラシは毛先が開くと歯にきちんと当たりにくくなり、効果的に歯垢(プラーク)を落とせません。

ハブラシは1ヵ月に1本を目安に交換しよう!

ハブラシ植毛部の開き具合と歯垢除去率



歯間部の歯垢除去率



↳ デンタルフロスも使った方が良い!

ハブラシのブラッシングだけで済ませている人も多いと思いますが、デンタルフロスを使うと歯垢の除去率が30%もあがります。

↳ 寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、口の中の自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすい状態になります。

寝る前は、特に丁寧に歯磨きをしよう

唾液中の細菌数推移イメージ

