

ほけんだより



令和元年11月1日

朝晩と昼の気温差ができました。この気温差が紅葉をきれいにしますが、私たち「人間」には、体調を崩しやすい時期です。古川市内でも10月にインフルエンザが発生した学校があり心配しましたが、古川支援学校では、インフルエンザになった人はいません。

しかしこれからが流行の本番になります。後日「感染症のパフレット」をご家庭に配布します。見やすい場所に置きご活用ください。

かぜやインフルエンザのシーズンに備えて

免疫力を高めておきましょう

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。体の外に追い出します。
特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスが良いと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

● ヨーグルト チーズ
みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

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、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントは？

バランスよく食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を36度以上に保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを発散しよう

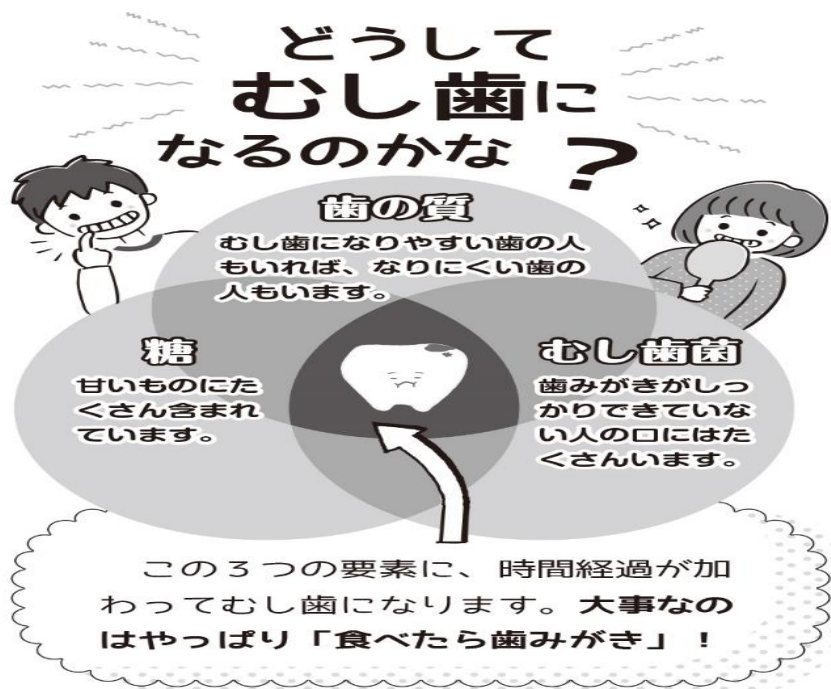


ストレスが続くと自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

腸内環境を整えて免疫力を高める方法があります。腸内環境が整っているかどうかの目安は便の状態です。理想は「表面が滑らかでバナナのような形の便」です。

善玉菌はバランスのよい食事を好みます。乳酸菌の多い発酵食品の他に、野菜や果物も善玉菌を増やしてくれます。反対に、高脂質や高カロリーの偏った食事の過剰摂取で悪玉菌が増えていきます。この食事では日和見菌が善玉菌や悪玉菌に傾き、体に影響をすることがあります。食事バランス、大切です。

11月8日は「いい歯の日」



<歯の質を高める>

1 カルシウムの多い食品を食べましょう

乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト）大豆食品（豆腐・納豆・油揚げ）魚介類（骨ごと食べられる小魚）にカルシウムが多く含まれています。

2 ビタミンDを摂取しましょう

カルシウムの吸収率を高めるビタミンDは、きのこ類に多く含まれます。更に日光浴をすることで、体にビタミンDを取り入れることができます。

<糖のコントロール>

1 むし歯菌は「糖」を栄養に「酸」を作って歯を溶かしていきます。おやつをダラダラ食べていると口の中が「酸性」になって、歯が溶けやすくなってしまいます。おやつは時間と量を決めましょう。

2 甘いジュースや炭酸飲料には「糖」が多いので水かお茶を飲むようにしましょう。

<むし歯菌の除去>

1 食後の丁寧な歯みがきで取り除くことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので寝る前の歯みがきは特に大切です。

2 よく噛むと「だ液」がたくさん出て食べカスを洗い流し、歯を溶かす「酸」を中和してむし歯になるのを防いでくれます。1口30回以上噛むようにしましょう。（給食でも指導しています）

3 歯みがきカレンダーから「濡れガーゼ」で歯を拭いてあげるという工夫や、子どもが磨いた後に仕上げ磨きをしている、という努力がありました。参考にしてください。

11月8日（いい歯の日）を機会にむし歯予防を意識してみましょう。まだ、むし歯治療がお済みでない人は早目の受診をお願いします。放置すると治療費も治療日数もかかります。