

# 保健だより

教室掲示用

八千代松陰中学・高等学校保健室  
平成24年1月13日発行

2012年がスタートしました。新しい一年の始まりという大きな節目を迎えて、気持ちを新たにしていることと思います。みなさんはどんな年にしたいですか。目標は立てましたか。おぼろげでも、何かしらの目標をもとに計画を立てて、一步一步着実に進んで行ってほしいと思います。健康な一年でありますように。



## これから流行が予想されます インフルエンザにご注意を！！

毎年冬季に猛威をふるうインフルエンザは、くしゃみや咳などの飛沫を介して人から人へうつる感染症です。

気温が低く、空気の乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く、注意が必要です。いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。

予防法としては、①流行前のワクチン接種、②外出後の手洗い・うがい、③室内は適度な湿度(50~60%)を保つ、④十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取、⑤人混みや繁華街への外出を控える、などがあります。

### インフルエンザにかかったら…

インフルエンザに感染すると普通のカゼの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



もしかして？

<p><b>早く受診する</b></p> <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<p><b>しっかり休む</b></p> <p>欠席にはならないからゆっくりは…</p> <p>インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。</p>	<p><b>しっかり飲む</b></p> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいので飲めるものを。</p>	<p><b>マスクをする</b></p> <p>24時間着用のおすすめ</p> <p>他の人に広げないように。自分の回復も早まります。</p>
---	---	--	---

### インフルエンザ流行レベルマップのご紹介



日本地図をクリックしてください。

全国のインフルエンザの流行状況が分かるホームページです。①下記アドレスの日本地図をクリックする。②流行状況を知りたい県をクリックする。すると現在、その地域でどれくらいインフルエンザが報告されているかなどが分かります。

<https://hasseidoko.mhlw.go.jp/Hasseidoko/Levelmap/flu/index.html>

### インフルエンザによる出席停止について

インフルエンザは学校感染症第2種に指定されています。医療機関で「インフルエンザに感染している」と診断された場合には、保護者を通じて学校まで連絡してください。医師の指示に従い療養するとともに、許可が出るまで登校することができません。

治癒後、登校の許可が出たときには、「治癒証明書」を登校時に担任の先生へ提出してください。

なお、「治癒証明書」は学校のホームページよりダウンロードすることも出来ます。

## よく噛んで食べる～噛むことの大切さとは？

咀嚼(そしゃく)とは、食べ物をよく噛みくだき、味わうことです。食べ物を口の中で何度も噛んで細かくすることで、栄養として消化吸収されやすくなるため、咀嚼は私達のからだにとって大切な役割を持っています。

しかしながら、現代人は昔に比べて食べ物を噛む回数や噛む時間が減っています。昭和30年代と現代(平成14年)の小学3・4年生一回の食事と比較したところ、

- ・昭和30年代………噛む回数：856回、噛む時間：9分29秒
  - ・現代(平成14年)…噛む回数：487回、噛む時間：7分35秒
- という結果が出ています。その要因には柔らかい食べ物が多くなったことが挙げられます。

～咀嚼は健康づくりの第一歩、一口30回位噛むよう意識しよう～

- ①食べ物の消化を助ける**  
よく噛むことで食べ物が細くなり、唾液と混ざって適度に水分が増すために飲み込みやすくなります。さらに消化酵素が消化や吸収をよくしてくれます。
- ②むし歯や歯周病を予防する**  
唾液には浄化作用と、口内を常に中性に保とうとする作用があり、むし歯や歯周病の原因となる酸を薄めてくれます。
- ③強い顎を作る**  
よく噛むことで顎の骨や顔の筋肉が発達し、強い顎を作ります。顎の発達には歯並びにも影響します。
- ④食べすぎを防止する**  
よく噛んで食べることで、唾液が多量に分泌されるため、血糖値が上がり、脳の満腹中枢に働いて満腹感を与えてくれます。よく噛むことで自然と食事のペースもゆっくりとなり、食べすぎを予防します。
- ⑤脳に刺激を与える**  
よく噛むことで、頭部の骨や筋肉が動いて血液の循環がよくなり、脳神経が刺激されて脳の働きが活発になります。記憶力や集中力が増して学習能力が高まります。

## 知らないうちに冷えている？

- 室内にいても手足の先が冷たい。
- しもやけになりやすい。
- 背中や腰、おなかが冷たい。
- ダイエットのために食事を減らしている。
- 運動不足だと思う。
- 風邪をひきやすい。



思い当たることのある人は、自分は寒さを感じていなくても、からだがか冷えている可能性があります。階段の昇り降りや軽いストレッチだけでも、体温を上げる効果がありますから、ぜひ試してみてください。

### 笑う門には「健康」も来る！

笑う門には福来る



寒い日も笑顔で過せよう！

「笑う門には福来る」という諺があります。いつもニコニコと笑って暮らしている家には自然と幸運が舞い込んでくるという意味です。実際、「笑い」による医学的な効用も証明されてきています。例えば、がん細胞をやっつける働きを持つNK(ナチュラルキラー)細胞が、笑うことで活性化することが分かっています。その他にも、落語を聴いた後、リウマチ患者の痛みが軽減したという報告もあります。それに笑えば心も元気になるのは、経験したことがあるのではないのでしょうか。今年も大いに笑って、心身ともに健康に過ごしたいですね！

