保健だより

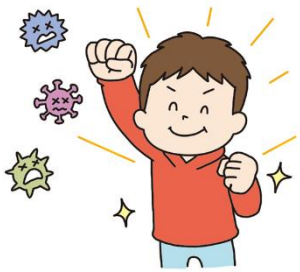
津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
Ｒ５．１１．１

すでにインフルエンザが流行り始めています！

ニュース等でご存知の人も多いと思いますが、今季はインフルエンザの流行が例年よりも早く、本校でもすでにかかったという人もいます。

今回の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちが感染症全般に関する情報に接する機会も増えましたが、その主要キーワードのひとつが「免疫」です。体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除するはたらきを免疫（疫病（病気）を免れる）といいます。免疫の力には個人差があり、例えば同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいます。他の病気でも同様です。

冬季は新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの流行が懸念されています。手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防の基本。そのためには、以下のことが有効です。



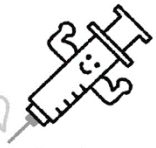
- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な睡眠
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う

見えないけれど、いま す…

かぜウイルスやコロナウイルスは、数十～数百 nm（nm は 10 億分の１m）と言われています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることができません。しかし私たちのまわりにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気の入れかえなどでウイルスをからだの中に入れないことが大切です。冷たい水はいやだな、寒いな…と思ってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと！

予防接種について

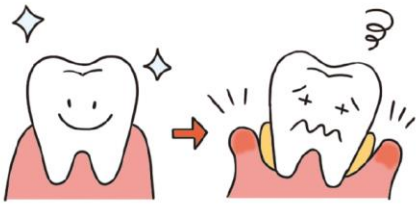
予防接種とは『疾病に対して免疫の効果を得させるため、疾病の予防に有効であることが確認されているワクチンを、人体に注射し、又は接種すること』（予防接種法第２条１項）。ワクチンを体内に入れることで感染症を予防します。なお、明らかな発熱（37.5℃以上が目安）があるときや急性疾患にかかっているときなどのほか、医師が不適当な状態であると判断した場合には予防接種を受けることができません。



「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？　むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

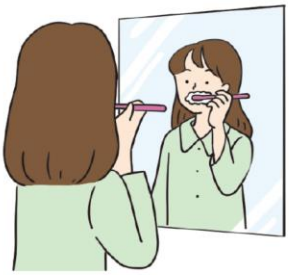


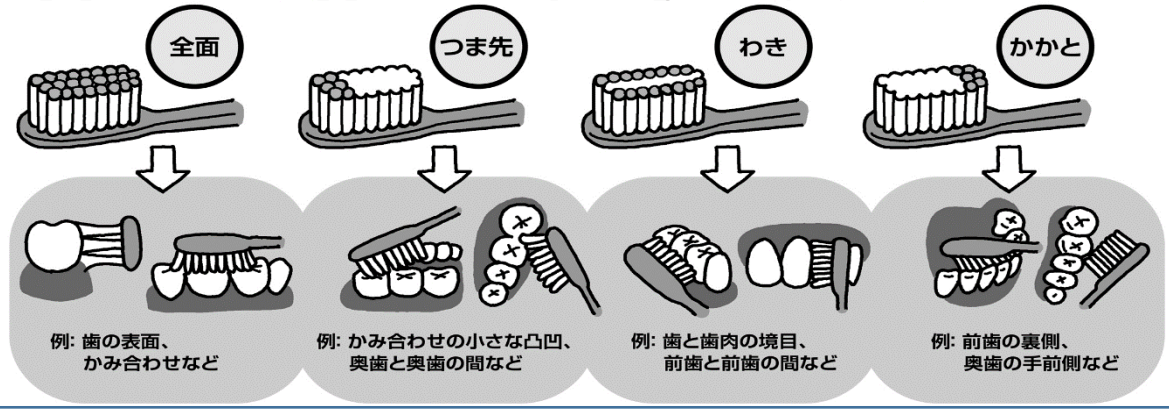
歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。

むし歯ができるメカニズム ～歯の脱灰と再石灰化～

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。



脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯みがき剤、キシリトールの適度な使用）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう