

# 保健だより 11月

2020.11.25  
茨田高校保健室  
Vol.5

今月の保健だよりは、学校歯科医の田中先生からみなさんへのメッセージいただきました！！  
よく読んで、自分の歯を大切に守りましょう。

## 【生きることは食べること】



### 知育

知能や知力を伸ばす教育

### 体育

運動を通じて心身の健やかな成長や体の仕組みなどを学ぶ教育

### 徳育

人間としての心情や道徳的な意識を養う教育



これら3つのすべての基本は、食育にあります。

### 食育

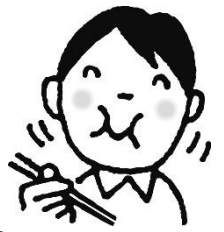
食に関する知識と食を選択する力を習得して、健全な食生活を実践することができる人間を育てる。

食事をする時のごく当たり前の動作に、『**噛む**』ということがあります。よく噛むことにはメリットがあります。

顎をしっかりと使い噛むことで脳への血流がよくなり、唾液の分泌が増えます。唾液には、口腔内を清潔にし、口臭予防の役割もあります。また、歯の石灰化能力を高めます。それが、**歯肉炎・歯周病・虫歯予防**になります。よく噛むことで、満腹感も出てきて過食も防ぎウェイトコントロールもできます。

唾液分泌の促進は年をとっても非常に重要で、しっかり噛むことで脳を刺激して認知症の予防にもなります。

## よく噛んで食べるための工夫



### その1. 急いで食べない

ゆっくりと味わって食べましょう。食べ物によって噛みごたえは違います。噛みごたえのある食べ物は、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。



### その2. 飲み物で流し込まない

食べ物が口の中にある時は、飲み物をとらないようにしましょう。飲み物で流し込んでしまうと、食べたものが細かにならないうちに胃に送られてしまうので消化によくありません。よく噛むと、食べ物が細くなり、自然に飲みこめるようになります。

しっかり噛む「癖」をつけて食事がより楽しく、楽しみになるように！  
おいしいちゃん、おばあちゃんになっても楽しく食事できるように日常の口腔内の手入れが大切です。

## インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

**大きさ**

インフルエンザウイルス…0.1 μm (1ミリの1万分の1)	くしゃみ・せきのしびき…5 μm	花粉…20~30 μm
--------------------------------	------------------	-------------

★細菌の大きさは、1~50 μmくらい。

インフルエンザウイルスが1mmだとすると…  
くしゃみ・せきのしびきは、ゴルフボールくらい  
花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

**人体への侵入ルート**

飛沫感染  
感染者のせきやくしゃみのしびきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。

↓

空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

↓

**発症**

発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

**生き方**

ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

**強み**

毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

**苦手なもの**

- うがい・手洗い
- ワクチン\*

\*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

●健康的な生活で、免疫力を高めた体

## 感染症の季節がやってくる！！

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する季節がやってきます。

皆さん感染症対策はできていますか？

まだまだコロナウイルス感染症の勢いも衰えず大阪もどんどん感染者が増えている状況です。もう一度、自分の生活を見直して手洗い・うがい・外出時は必ずマスクをつける！！人が多い場所や時間帯の外出はなるべく避けるようにしましょう。

寒くなってきて教室やおうちでも暖房がつかますがこまめな換気を心がけましょう。毎朝の体温測定と健康チェックを行い、日ごろから自分の体調の変化を知っておきましょう。

## 家で体温を測ってきましょう



茨田高校ホームページ



★裏面にも健康チェック表を載せています！

※参考：「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型コロナウイルス流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型コロナウイルス専門家会議、2020年