

ほけんだより **11月**

平成29年11月1日(水) 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「姿勢を正そう」です。



11月になり、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。豊春中学校でも、風邪で欠席をしている生徒や体調不良を訴える生徒が増えてきています。これからますます寒くなってきますが、体調管理をしっかり行い、風邪やインフルエンザに負けない体作りをしていきましょう。



インフルエンザ予防は、流行前の予防接種が効果的！

インフルエンザを予防するには、日頃の手洗いうがいの徹底やマスクの着用、咳エチケットを行うとともに、流行前に予防接種を受けることも効果的な予防法の1つです。

予防接種の効果が出るまでには、早くても**2週間**。(個人差があります。)
効果は**約5カ月間**持続します。早めに接種しましょう。

予防接種の大きな2つの効果

- ① インフルエンザに**かかりにくくなる**。
- ② 感染しても、**症状が軽く済む**。重症化を予防する。



予防接種のQ&A !!

Q. 毎年予防接種を受ける必要はあるの？

A. ワクチンの種類は、その年の流行を予想して作られているもの。毎年インフルエンザウイルスの型は、少しずつ違っているため「去年やったから、今年は大丈夫！」というわけではありません。

Q. 予防接種をしたのに、かかったことがあるけど、なぜ？

A. 予防接種をしたから、100%かからないわけではありません。毎年インフルエンザウイルスが変化すること、それを予想しワクチンが製造されるためです。「それなら受ける意味がない！」と思う人もいますが、**14~65歳の発症予防有効率は70~90%**という報告もあります。※有効率70%というのは「**予防接種をせず発病した100人のうち、70%は接種していれば発病しなかった**」という意味です。

11月8日はいい歯の日です

Lesson 1 朝起きたらうがいをしよう！



- 就寝中に大量発生した細菌を一掃！**風邪や口臭予防**になります。
- 歯周病菌と歯垢もとれやすくなり、**歯周病予防**になります。

< 正しいうがいのやり方 >



① コップに水、またはぬるま湯を用意する。



② 水(ぬるま湯)を口に含み、正面を向いたまま口を動かしてブクブクうがい。



③ 新たに水を口に含み、顔を天井に向けて「あー」と声を出しながら15秒ガラガラうがい。

Lesson 2 舌を鏡でチェックしてみよう！

- 体調によって変化する舌の「色」「大きさ」「厚み」「舌苔」などで**自分の健康状態**がわかります！
- 毎朝続けることで、**体調の変化に気付きやす**くなります。

< 舌チェック表 >

色	紫 … 血行不良 色が薄い … 貧血ぎみ
大きさ 厚さ	歯形がついている … むくみがある、疲労 小さくて薄い … 栄養不足、水分不足
舌苔	白い … 胃腸が弱っている、糖質過多 黄色い … 熱がこもっている、食べ過ぎ、胃炎、風邪



理想の舌とは…？

- ピンク~薄い赤色。
- 薄くも厚くもなく、真ん中がふくらして適度な弾力がある。
- うっすらと苔がある。

病院で「舌を出して」といわれるのも、舌は健康のバロメーターとなるからです！