

すこやか

2018.6.11
山添中学校
ほけんしつ
NO.3



梅雨に入り、雨の日が多くなっています。晴れ間は汗ばむくらい暑くても、雨が降った後は肌寒い風が吹くときもあります。天候が変わりやすいので、体調を崩さないよう、規則正しい生活を意識してくださいね。

全身の免疫を司る！小腸が免疫力の鍵！！

6月9日(土)、奈良ヤクルトさんに来ていただき、健康を考える会を開催しました。非常に楽しい雰囲気の中で、『免疫力アップ』についてのお話をしてくださいました。



免疫とは、体内で発生したがん細胞や空気中の細菌などから身を守る仕組みのこと。その免疫のポイントは小腸にあります。免疫細胞の60%~70%が小腸に結集しており、腸内環境を整えることで、免疫力低下を防ぐことができます。腸内環境の状態を知るには、ウンチの色をチェックしてみましょう。腸内環境が悪い人は、黒っぽいウンチ、良い人は、黄色っぽいウンチがでるそうです。ヨーグルトや漬物などの発酵食品や、食物繊維が多く含まれる食品を食べると良いですよ。



また、『よく笑うこと』『よく話すこと』も免疫力アップに非常に大切だそうです。笑いはストレスを分散してくれ、体温上昇にも効果的です。例えば、友だちと楽しい話をして笑った後、なんとなく気分がスッキリした、体がぼかぼかしたという経験はありませんか？ストレスを感じたら、一人で思い悩むのではなく、よく笑い、よく話し、免疫力をアップしましょう！

健康診断が終わりました！

平成30年度の健康診断は、5月31日の内科検診を最後に全て終わりました。専門医へ受診しなければならない人は、通知していますので、受診後は学校にお知らせください。



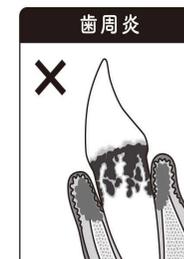
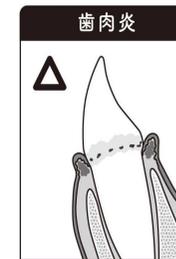
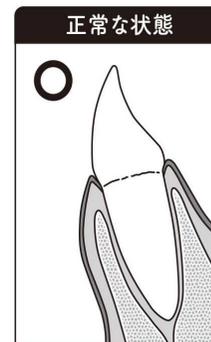
世界で最も患者数が多い病気です！

歯周病



歯周病とは？

細菌感染によって、歯を支える歯周組織(歯ぐきや骨)が壊される病気です。

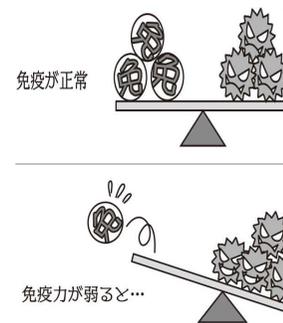


歯と歯ぐきの境目が赤く腫れていて、歯周ポケットができています。歯みがきで出血します。

症状が進んで、歯を支える骨が壊されます。放置すると、歯がぐらぐらして、抜けてしまうことも。

どうして歯周病になるの？

本来、歯周組織には自分たちを守る免疫力があります。しかし、菌が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまうのです。



菌みがきで菌がコントロールされている



菌が増えすぎると...



歯周病

大事なものはこれ！

規則正しい生活で免疫力を保つ
菌みがきで口の中の清潔を保つ

歯周病チェックリスト



- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなったように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

なおす「cure」から お手入れ「care」

歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。

自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すためだけではなく、予防のためにお手入れをしに行きまし