



保健だより 11 月

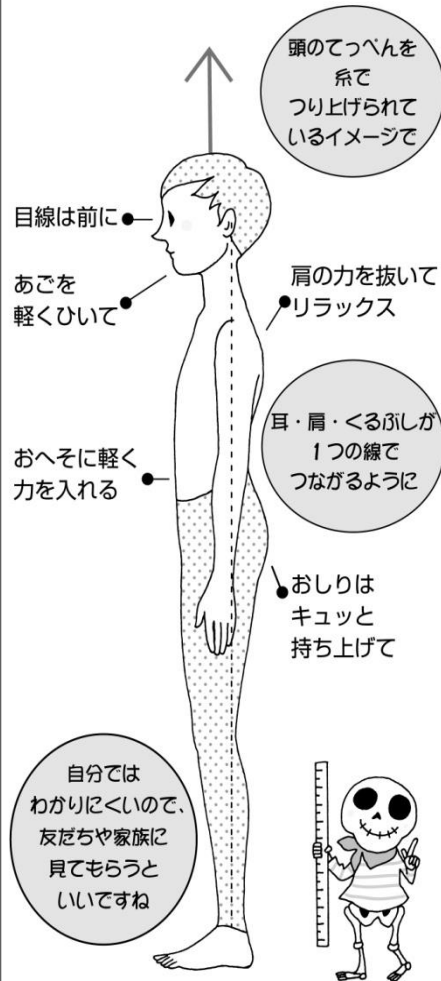
早いもので、今年もあと 1 カ月弱となりました。11 日（月）～15 日（金）の教育相談週間では、担任の先生とゆっくり話をすることができましたか？
これから朝晩の冷え込みが一層厳しくなり、空気が乾燥するのでかぜやインフルエンザにもかかりやすくなります。中間テストや学年末テストに向けて、より一層感染症予防に努め健康な生活を送りましょう。

寒くなると丸まってしまう
ものって・・・な～んだ？

ねこ背になっていませんか？
ねこ背は、あなたのかっこよさ
や美しさを半減させます！



姿勢をチェックしてみましょう



骨や筋肉を丈夫にして、美しい体を作ろう！

骨の役割

からだを支える
からだを守る



脳や内臓を衝撃から守ります。

カルシウムの貯蔵庫



体内にあるカルシウムの約99%は、骨にたくわえられています。

血液をつくる



血液は、骨の中心部にある骨髓でつくられます。

じょうぶな骨をつくるのは

栄養 カルシウムやたんぱく質



運動 適度な運動による刺激

美しい姿勢を支える

筋肉をきたえよう

●腹筋

ひざを曲げ、あおむけに寝る。



おへそを見るようにして、ゆっくり上体を起こす。



おへそを見ながら、ゆっくり元に戻る。 ※10回くり返す。

●背筋

うつぶせに寝て、両手を肩幅に開く。



息を吸いながらゆっくり両手両足を持ち上げてキープ。



ゆっくりと元の姿勢に戻る。 ※数回くり返す。

～11 月の保健目標～ かぜやインフルエンザ等の感染症を予防しよう！

口腔ケアでインフル予防

口の中が不潔だとタミフルなどのインフルエンザ治療薬が効きにくくなる可能性があることが分かった。落合邦康・日本大教授（口腔細菌学）らの研究チームが近く、高齢者を対象に検証のための疫学調査を始める。

歯磨きの徹底など日常生活の注意で、インフルエンザを予防したり、重症化を防いだりできる可能性があるという。

インフルエンザウイルスは、細胞内に入り込んで増殖し、他の細胞に感染を広げる際、ウイルス表面の酵素「フィロミニダーゼ(N

日大チーム 歯垢の細菌でウイルス増殖

△「一」を使って、自身を細胞表面から切り離す。タミフルやリレンザなどはN.Aの働きを妨げることでウイルスの感染拡大を防ぐ。

チームのこれまでの研究で、歯垢に含まれる種類の細菌がN.Aを作り出し、ウイルスの増殖を助けることが分かった。インフルエンザウイルスに感染させた細胞に細菌の培養液を加えると、細胞からのウイルスの放出量が21～28倍に増え、リレンザやタミフルを投与してもウイルスの放出量は抑えられなかった。他の病気の関係が注目されている。

【藤野基文】

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



後期は、駅伝大会やクラスマッチもあります！
全力を尽くそう♪

後期保体委員が決まりました。
頼もしい1年生の新メンバーもいます！

裏もあるよ👉

歯垢を取り除く歯みがきをしましょう！

いつまでも自分の歯で食べたいですね。そのためにも、ただ毎日の歯をみがくのではなく、歯垢を取り除く歯みがきを実践しましょう。

ポイントは… 1. 力の入れすぎ注意！

歯や歯肉（歯ぐき）を傷つけないように歯ブラシは軽く持ち、軽い力でみがきます。

食べかすや歯垢は、軽い力でも落とすことができます。

2. 大きく動かしすぎ注意！！

歯と歯の間など、みがきづらい部分に気をつけながら1本1本ていねいにみがいていくことが基本です。

歯ブラシは、小刻みに動かしましょう。

3. 歯磨き剤、つけすぎ注意！！！！

泡が口からこぼれ、清涼感で満足して歯みがきが不十分になることも。適量をつけるようにしましょう。



よくかめば、とっても健康！

