

秋が深まり、朝夜の寒暖差が大きくなってきました。新型コロナウイルス感染症に関する「とくしまアラート」も解除され、少しずつ外出しやすくなってきましたね。しかし、ウイルスたちは冬の乾燥した時期を好みます。かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、警戒すべき感染症の流行は例年、冬を中心に起こっており、よりいっそう健康への気配りが求められるようになります。特に、3年生は、自分の進路を決めるための大事な期間にさしかかってきます。これからも、自分だけでなく家族や友達の身を守るためにも感染症対策を続けていきましょう。

体を守る機能…免疫について

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、また排除する働きを「免疫」(病気〈免疫〉を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じよう行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、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も予防の基本といえます。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

ストレスの発散

十分な睡眠(休養)

適度な運動

よく笑う

11月8日は「いい歯の日」です!

歯をみがくときの力加減に気をつけて!

○ 適度な力加減の場合

歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がらず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増え、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

× 力が弱すぎる場合

× 力が強すぎる場合



第2回 生活習慣改善コーナー「適切な食事バランス」

みなさんはどのように毎日の「食事内容」を決めていますか。高校生は中学生と比べ自由に食事内容を決める機会が増えるため、苦手なものは避け、好きなものを多く摂取してしまいがちです。野菜の摂取不足、食塩・脂質のとり過ぎは生活習慣病につながる恐れがあります。

右の図の「食事バランスガイド」を知っていますか。1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかを、わかりやすくコマのイラストで示したものです。食事を作らない人や外食の多い人でもわかりやすいように、「料理」で示されているのが特徴です。

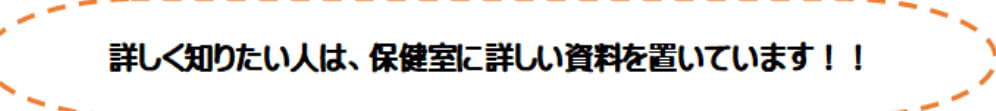
バランスよく食べるためには、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループを個々の活動量に合わせてバランスよくとることが重要です。どれかが足りなかったり、多過ぎたりすると、コマは傾いて倒れてしまいます。

～毎日の食事がバランスよく摂取できているかはどうやって調べるの?～

(1) まず、自分にとっての1日分の適量を調べます。

※5つのグループの1日分の適量は、年齢・性別・運動量によって違ってきます。

(2) そして、1日に食べた食事量を5つのグループごとに数えて1日分の適量と比較してチェックします。



＼症状はどう違う?／

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とときどきある ×: ありません

ガンコな強敵?! 歯石

むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラークともいいます)に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉(歯ぐき)を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

さらに、注目すべきは、歯石になると「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。ほったらかしになり、痛みや違和感で気づいたときには進行していて…ということも十分あり得るのです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。

