

ほけんだより

らぽーと

神郷中学校 保健室

平成28年 2月 8日 NO. 14



新年が始まったと思ったらもう2月。早いですね。1月下旬から岡山県内でもインフルエンザが流行っています。これまで以上に体調管理に心がけましょう。

免疫力を上げるために！ ぐっすり眠るポイント



☆布団を温めておく
布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間くらい前に布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。



☆ぬるめのお湯に
ゆっくり浸かる
熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、からだの芯から温まりましょう。

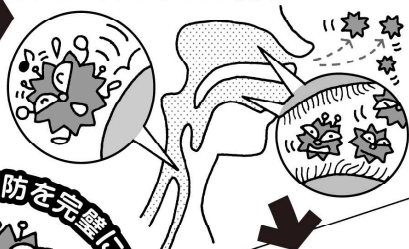


☆厚着しすぎない
厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。

○歯みがきでインフルエンザ予防！！

直径10,000分の1ミリのウイルスがくしゃみやせきと一緒に飛び出した！その数、約50,000～100,000個ともいわれる

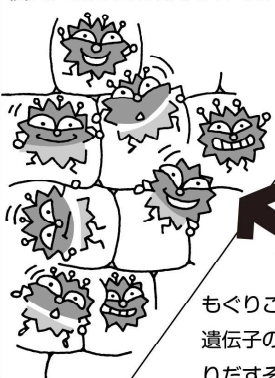
鼻やのどから侵入。ほとんどの仲間
は粘膜の表面の線毛に追い出されたけれど、ボクはなんとか侵入！



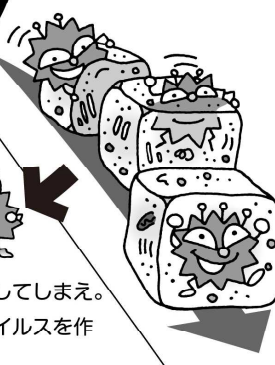
作られたウイルスは、つぎつぎと別の細胞に侵入。どんどん増えていくぞ



20分くらいで細胞へのもぐりこみにも成功！



もぐりこんだ細胞はウイルス生産工場にしてしまえ。遺伝子の情報をコピーして、どんどんウイルスを作りだすぞ



インフルエンザはウイルスの感染によって起こります。口の中にはタンパク質の膜のようなものがあって、ウイルスが簡単にくっつかないようになっています。しかし、磨き残しや、歯垢などから発生している酵素は、このタンパク質を破壊し、ウイルスが侵入するのを手助けしてしまうのです。

口腔ケアをきちんとすると、免疫力を高め、さまざまな病気の予防にもつながることが分かっています。毎日の歯みがきをていねいにし、インフルエンザを予防しましょう。

むし歯のある人は早く治療をすませましょう。



