

保健だより

令和3年12月3日(金)

No.11

文責 養護教諭 阿部 翔子



インフルエンザの流行期になります！
さらに新型コロナの第6波も心配！！
ということで・・・

病気とたたかう免疫細胞

のお話です。



みなさんの体の中には、「免疫細胞」がいます。細菌やウイルスが入ってきても病気にならないように、また、病気になっても治るように、みなさんの体の中でたたかってくれているのです。

好中球



ばいきんやウイルスを食べる

マクロファージ



細菌やウイルスを食べ、どんなものが侵入してきたのかT細胞に伝える

T細胞



マクロファージからの情報をもとに、細菌やウイルスを攻撃する

NK細胞



細菌やウイルスが入ってきたら、すぐに攻撃を開始する



「たくさん笑って」感染予防！

にこにこ笑顔ですごしたり「あはは」と大笑いしたりすると、「NK細胞」が活性化するので、感染症の予防にもつながるのだそうです。昨年インフルエンザの流行が起きなかったために十分な免疫を持たない人が多いことから、今季は新型コロナに加えてインフルエンザにも注意しなければなりません。

たくさん笑って、もちろん手洗い・マスクも忘れずに、感染症に負けない体づくりをしましょう！



歯みがき教室を実施しました(1年生)

11月16日(火)、学校歯科医の鈴木正晃先生と4名の歯科衛生士さんより、ていねいな歯みがきの仕方とその大切さについてご指導いただきました。カラーテスターで歯垢の染め出しを行い、タブレットで自分の口内を撮影して、「どこがみがけていないのか？」…じっくり観察しながら歯みがきをしました。



歯みがきに関するQ&Aのコーナー！

～1年生から出された質問に答えいただきました～

Q1：歯ブラシはどんなものを選べばいいですか？

毛先が細く、できるだけコンパクトなものを選ぶとみがきやすいですよ。

Q2：歯みがき粉はどんなものを選べばいいですか？子ども用の甘いものでも大丈夫ですか？

歯を強くする「フッ化物」が入っているものがオススメです。子ども用の歯みがき粉でもフッ化物入りのものがあるので、よく見て選んでみてください。

Q3：歯みがきすると出血してしまうのですが、力が強すぎるといっていいのでしょうか？

いいえ、健康な歯ぐきであれば、強くみがいても出血しません。出血するのは、歯ぐきが炎症を起こしているということ。出血しやすい「弱っているところ」を見つけたら、そこを優しく念入りにみがきましょう。歯ぐきの状態が良くなっていくはずです。

Q4：親知らずとは何ですか？

10代後半頃に生えてくる、一番奥の歯です。痛む時は歯医者さんに相談しましょう。

Q5：歯の神経をとると、どんなことが起こるのですか？

歯に栄養がいなくなり、もろくなってしまいます。神経を抜かなければならないような大きく深いむし歯にならないうちに、早めに治療することがとても大切です！

