

# 保健だより

令和5年2月6日(月)

No.11

文責 養護教諭 阿部 翔子



## 歯の治療がおわったよ👍

## のコーナー



「受診してきました」という報告を受け、**カタヒーラくん**の白い歯が少し増えました！涙が止まり、表情も変化しましたよ。しかし・・・**13名の未受診の人の分の**、黒い歯がまだ残っています。なんだか困った顔をしていますね☹



**むし歯は自然に治ることのない病気です。**しばらく歯医者を受診していないうちに、むし歯や歯肉炎が進行している可能性もあります。繰り返しになりますが、まだ受診していないという人は、**今年度のうちに、必要な治療を済ませましょう。**保護者の皆様も、ご協力をお願いいたします。



## 「腹巻」で新型コロナやインフルエンザを防げる！？ ～腸管免疫カアップ大作戦～

新型コロナの感染症法上の位置付けについて、今の“2類相当”から季節性インフルエンザと同じ“5類”に移行するという方針を政府が決定しましたね。その中で、**マスクの着用は個人の判断に任せるようになっていく**ということも話題になっています。感染を防ぐために有効な手段である**マスク**ですが、新型コロナやインフルエンザの流行が続く状況で、**マスクを外して生活する人が多くなったら・・・自分の身をどのように守ればよい**と思いますか？

**そう、今こそ、「免疫カアップ」で感染症にかかりにくい体づくりをするときなのです！**

同じ環境で過ごしていても、感染する人としない人がいるのは、免疫力の差によるのだそう。

**免疫力** をアップさせるためには・・・？

⇒ 何よりもまず、**規則正しい生活**をすること。早く起きて朝日を浴びて、3食しっかり食べて、日付が変わる前に眠る。運動も毎日できたら🌸！（部活動や体育がない日はストレッチだけでも👍ですよ！）

このような**規則正しい生活**を前提に、**フラズα**としてオススメするのが、「**腸管免疫カアップ大作戦**」！！  
というのも・・・体温が下がると免疫力も低下します。逆に、**お腹を温めて「腸管免疫力」をアップ**させることで、**感染症にかかりにくくなる**というのです。

腸には、外から入ってきたウイルスと戦う「**免疫細胞**」が体全体の60%以上も存在しています。しかし腸内の温度が36℃を下回ると「**免疫細胞**」の働きが低下して感染症にかかりやすくなってしまいます。

★ **朝起きた時にわきの下を手を入れ、その手でお腹に触れてみて、わきの下より冷たかったら腸が冷えている（=腸管免疫力が低い）可能性があるよ！**

**冷えた腸を手っ取り早く温めてくれるのは・・・温かい飲み物 と 腹巻！**

最近の腹巻は、薄手のものやオシャレなものもたくさんありますよね。風邪をひきやすい人や胃腸炎になりやすいだけでなく、「こそぞ！」というときに全力を発揮するためにも、普段からできる健康法の一つとして**腹巻**で自己防衛してみてもいかがでしょうか？（私は、カイロを入れるポケット付の腹巻を愛用中です(\*^\*)v)

## これまでの感染防止対策も続けていきましょう！



感染症法上の扱いが変わっても、新型コロナの感染経路は変わりませんから、すべき対策は同じです。**ていねいな手洗い、こまめな消毒**をして清潔を保ちましょう。それから、**換気**をして部屋の空気を循環させることも大切です。そして、マスク着用が義務でなくなっても、換気が悪いところや人混みではマスクをつけるなど、状況に応じて判断できるようにしていきましょう。