

保健だよ！

令和5年
12月20日
湖南高校
保健室

みなさん今年はどうな一年でしたか。いよいよ冬休みです。
冬休みはついつい夜更かしをしたり、食べすぎたりして生活リズムが乱れがちです。
冬休みを全力で楽しむためには、まずは体を健康に保つ必要があります。元気に冬休みを過ごし、新学期を気持ちよく迎えらるよう、規則正しい生活を心がけてくださいね☺
また、免疫力を高めるための食生活について、下記の内容を考えるきっかけとしてください❀

西日本と東日本、骨折しやすいのはどっち？

正解は・・・「西日本」
厚生労働省の調査によると、骨折する人は西日本で多く、東日本で少ないそうです。なぜだと思いますか？

岩手の大学の研究チームはなんと「納豆が関係している。」と発表。

お店で売っている80グラム入りひとパックを食べると、骨粗しょう症（骨がスカスカになる病気）の予防効果が、一週間続くことも一部の研究で報告されています。

納豆にはビタミンK2という骨の形成を促す栄養がたくさん！！

西日本

東日本

西日本の人はあまり納豆を食べず、東日本の人は納豆をよく食べるので、西日本で骨折が多く、東日本で骨折が少なくなっているのだそうです。

近年の研究で話題になっている「スーパー納豆菌（S-903 納豆菌）」。
ウイルスの働きを抑え、感染症を予防する効果が期待できるそうです。
納豆パワーおそるべし。もちろん、納豆だけ食べていればいいというわけではありませんが、食事の中に納豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

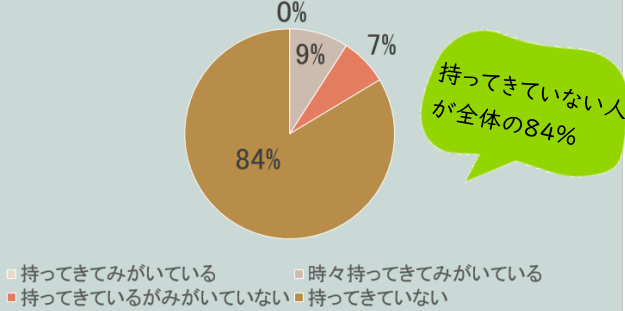
人の免疫機能は約70%が腸にあるので、口から入れたものによって免疫力を高めることができます。納豆だけでなく、栄養満点の食材はたくさんあります。バランスよく食べて、腸内フローラを整え、規則正しい生活を心がけてください。

厚生委員会健康イベント・学校保健委員会開催

先日、保健厚生委員会の健康イベントと学校保健委員会を開催いたしました。先日実施した「生活習慣アンケート」の一部集計結果を含めて、学校保健委員会の内容をピックアップしてご紹介します。

01

学校に歯ブラシを持っていますか。
また、みがいていますか。



02



03

歯みがき実施率の推移



01

生活習慣アンケートの結果、本校は歯ブラシを学校に持ってきていない生徒が84%であり、昼食後に歯をみがかない生徒がほとんどであることがわかりました。

02

生活習慣アンケートの結果を受けて、保健厚生員会による、昼休みのラジオ放送、放課後の呼びかけ、実施率の集計、特設掲示の設置等を行いました。(HP参照)

03

5日間の取り組みの結果、初日は35.7%だった実施率が最終日は80.4%まで上がりました。ただ、あくまで取組期間中の結果ですので、今後も習慣となるよう取り組んでいきたいと思ひます。

学校三師の皆様より

《学校医様》

サルコペニア（筋力低下）、ロコモティブシンドローム（運動機能低下）と共に、フレイル（介護に入る手前の機能が弱った状態）が近年非常に注目されており、その中でも一番重要視されてきているのが今回のテーマであるオーラルフレイルである。口腔機能が低下すると全身の機能に影響が広がっていく。フレイルは高齢者の問題であるが、それを予防するには若年層からの習慣づくりが大切である。このテーマに着目したことを契機に、今後も取り組みを続けていってほしい。



《学校歯科医》

- ・お昼休みの歯みがきには目を覚ます効果も期待される。午後の授業の集中力アップにも繋がる。
- ・口の中を清潔にしていないと、誤嚥性肺炎を起こした時に、口の中の細菌と一緒に肺へ入ってしまい、肺炎を引き起こすリスクが高くなる。命にかかわることとして、しっかり意識してもらいたい。
- ・寝ている間に口腔内の菌がかなり増殖するため、朝起きたらすぐに歯をみがくことをおすすめする。起床後、朝食後、昼食後、夕食後の1日4回の歯みがきが望ましい。
- ・口の中をきれいにすると、インフルエンザの発症率が1/10に下がるということが疫学的に証明された。粘膜をきれいにすることをぜひ意識してほしい。
- ・うがい薬（マウスウォッシュ）もおすすめである。
- ・食事を味わうことができる、おいしいと感ずることができることは、精神面でも非常に大きなことで、「落ち着き」や「幸福感」をもたらす。精神的な健康のためにも、口腔ケアを意識していってほしい。



《学校薬剤師》

病気は口の中から防げるものが多い。現在、全国的に薬が不足している。インフルエンザにしても、コロナにしても、咳・痰など上気道関係の薬が処方されるため、それらの薬が在庫不足である。感染症に罹っても、十分な量の薬が手に入らない可能性がある。その現状も踏まえてまずは感染症に罹らないことが大切である。生活習慣を整え、口腔の清潔管理をしっかりしていくことで、感染症に罹らないように気をつけていってほしい。

・・・冬休みも歯みがきをお忘れなく！爽やかなお口で年を越しましょう☆ よいお年を