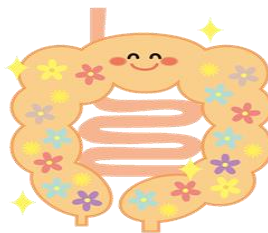




保健だより

令和5年 11月号
奈良県立桜井高等学校 保健室

胃腸が冷えると、免疫力が低下する！ お腹を温めるメリットは



身体の真ん中、お腹には多くの臓器や血管が集まっています。お腹を温めることで内臓が温まり、暖かい血液が末端まで巡るので、全身を効率よく温めることができます。

身体が冷えることにより内臓の働きが低下し、消化機能がうまく働かず血行不良による卵巣機能の低下や生理不順、便秘、免疫力も下がり風邪、インフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなると言われています。

《お腹を温めるメリット》 おなかをしっかり温めて、身体の中から元気になりましょう♪

- 1. 冷え性の改善**
おなかをしっかり温めて体温を上げれば、手足の血管が開き末端の冷えも根本から改善される。
- 2. 代謝を向上する**
細胞の働きが活発になり、新陳代謝がスムーズに行なわれる。さらに基礎代謝が向上するとカロリーを効率よく消費できるため、痩せやすくなり太りにくい体を作ることができる。
- 3. 便秘の解消**
腸を温めると、食べ物を消化し送り出す蠕動運動が活発になり便秘の改善になる。
- 4. 免疫カアップ**
ウイルスやがん細胞と戦って健康を守ってくれる免疫細胞は、体温が高いほど活発になる。特に腸には、体全体の免疫細胞のうち約6~7割が常駐していると言われている。
- 5. 生理痛の緩和**
生理痛は、子宮を収縮させ経血を押し出す働きをする「プロスタグランジン」という物質が過剰に分泌されることで起こる。体が冷えて血行が悪くなると、この物質が骨盤内で滞り、さらに痛みを強くしてしまう。

保健室では、腹痛の生徒にお腹を温めるために、お湯を入れたペットボトルを貸し出しています。他にもカイロや腹巻き、温かい飲み物を飲むなど、お腹を温めると痛みが和らぎます。



対策

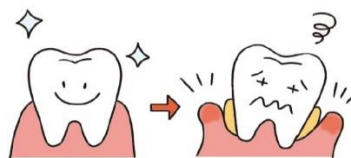
- 6. 心の安定**
低体温の状態では血流が滞っていると、ぼんやりしたり、体の不調によって気持ちも沈みがちになる。温かい状態の時は、免疫力も上がるため、ストレスにも強く身体的・精神的にリラックスして過ごすことができる。
《出典 サンフラーワー お腹を温めることのメリット_20201117_1》

気温の変化に注意！ 冬の寒さに備えましょう

今年は異常気象で暑い日が続き、体調を崩して保健室に来室する生徒が増えています。朝晩は予想以上に肌寒く感じる一方で、昼間の気温が上がる事もあるので、気温差（寒暖差）によるかぜや体調不良に気を付け、身体を温める冬支度をしましょう。

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

《今年度の歯科検診結果》治療を受けていない人は受診しよう

1学期の歯科検診で、むし歯 47 人、口腔の疾病（歯列・歯垢・歯肉等）59 人に治療を指示しました。10月末現在で受診した人は 14 人（13.2%）です。マスクの中で口呼吸、間食等で、むし歯や歯周病が増加しています。まだ治療を受けていない人は受診し、「歯科健康診断結果通知」を担任の先生に提出しましょう。

R5/10	むし歯・口腔の疾病の治療指示者			
	むし歯	口腔の疾病	受診者数	%
1年	11	19	8	26.7
2年	20	33	2	3.8
3年	16	7	4	17.4
全校	47↑	59↑	14↓	13.2↓
R4/10	35	53	16	18.2

《コロナ禍におけるむし歯発生リスクが高まる理由》

- ① マスク生活は、口呼吸の増加でむし歯のリスクが上昇する。
- ② ストレスが、むし歯の原因に。
- ③ 人と話す機会が減少すると、口内の唾液量が減少する。
- ④ 口内の乾燥は、強い口臭にも繋がる。



歯科医院で定期検診と口をいつも健康に

保護者の皆様へ 朝の健康観察をしましょう。

感染症対策として、換気や手洗いといった日常的な対応を継続し、普段から身体の抵抗力を高めるために「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」を心掛けてください。また体調不良時は、無理をして登校せずに自宅で休養してください。なお登校後、発熱等の体調不良が起こった場合は、今までと同様、原則として保護者のお迎えのご協力をお願いします。

