

保健だより



令和5年11月3日
ニューヨーク日本人学校
スクールナース 森 まどか

秋の深まりを感じる時期になってきました。今月は、秋の恒例イベントである感謝祭【サンクスギビング】やブラックフライデーがありますので、アメリカならではのイベントをぜひ楽しんでください。またこれからさらに寒くなっていきますので、バランスの取れた食事と規則正しい生活を心掛け、体調管理をしていきましょう。

● 免疫ケアについて考えよう！

<免疫（めんえき）とは>

免疫とは、外から自分の体に入ってきて害をなす、細菌やウイルスから、からだを守ってくれている防御システムのことです。例えば、風邪をひいたときに咳やくしゃみ、鼻水などが出るのは、体が細菌やウイルスを排除しようとして働いているためです。胃腸炎の際に見られる下痢や嘔吐の症状が出るのも同様の働きです。この免疫が高く保たれていると、ウイルスや細菌による感染症にかかりにくくなり、逆に低下すると、感染症にかかりやすくなります。



～ 免疫を高める代表的な食材 ～

栄養成分	代表的な食材
ビタミンA	にんじん、豚・鶏レバー、ホウレンソウなど
ビタミンC	ピーマン、キウイ、ブロッコリー、レモンなど
ビタミンE	かぼちゃ、アーモンド、胚芽（はいが）油、せん茶など
発酵食品	納豆、キムチ、みそ、漬物、ヨーグルトなど

<免疫を高めるためには>

① 1日3食バランスよく食べる。

ビタミンを多く含む野菜、脳の働きに欠かせない炭水化物、成長に必要なタンパク質などをバランスよく食べましょう。また乳酸菌や発酵食品、食物繊維なども腸内環境を整え、免疫力を高めます。

② 適度に運動する。

運動をすることで血液の循環がよくなり、新陳代謝がアップし、免疫力も向上します。

③ しっかり眠る。

よく眠ることによって成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、身長を伸ばすなど体の成長だけでなく、傷ついた細胞を修復したり代謝を高めたりするなど免疫力アップに欠かせません。

④ 親子のコミュニケーションを増やす。

メンタルも免疫力に影響します。親子での会話を増やしたり、一緒に出かけたりしてコミュニケーションをとるよう心掛けることも、子供の安定した精神状態に効果的です。



● インフルエンザの検査に関する注意点

今のところ校内やコミュニティにおいてインフルエンザの流行は確認されていませんが、今後寒さも本格的になってきますので、風邪様症状がみられた場合は自宅療養をし、改善が見られないようでしたら医療機関への受診をお願いします。

高熱が出て「明らかにインフルエンザだろう」と思って病院に行き、インフルエンザ迅速検査をしても、陰性の判定で、「まだ24時間たっていないから、陽性にならないですね」と言われ、翌日、再受診して再検査をしたら、陽性になることがあります。

インフルエンザウイルスは、発症1日目から気道にウイルスが存在するものの、ウイルス量が少なく感染力が弱く、2日目からウイルス量が増加し、迅速検査も陽性化するのが一般的です。

医療機関への受診のタイミング：

インフルエンザと思われる症状が出てから12時間以上48時間以内

※ 新型コロナウイルスについても、症状が発症後すぐに検査をしても陽性反応が出ないことがありますので、陰性の結果であっても時間を置いて再度検査をお願いします。



● 大切なのは予防策

新型コロナウイルスやインフルエンザだけではなく溶連菌感染症やノロウイルスなど、これからの時期は様々な感染症にかかる危険が高くなります。どの感染症に対しても、新型コロナウイルスに対して行っている感染予防対策は有効です。特に、基本的な手洗い・うがいは、病原体が体内に侵入する経路を防ぐために効果的ですので励行しましょう。



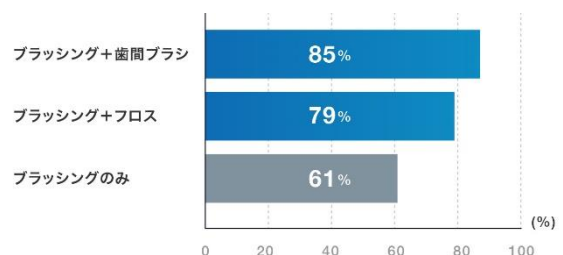
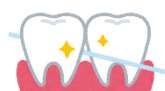
● 11月8日は、いい歯の日！

11月8日は、日本歯科医師会が制定した「いい(11)は(8)」の日です。

<デンタルフロスの効果について>

虫歯ができやすい場所は、主に「奥歯のかむ面の溝」や、「歯と歯の間」です。歯と歯の間の汚れは歯ブラシの毛先が届きにくいのできちんと取り除くことができませんが、デンタルフロスを併用することで、約8割の歯垢が除去することができます。また歯垢を除去することで、虫歯や歯周病の予防につながります。

毎日のフロスカケアで歯の健康を維持しましょう。



歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果 (日歯保存誌)

2005年