



# スマイル SMILE

令和3年11月発行

長野吉田高校戸隠分校

保健室

## マスク着用・3密の回避・丁寧な手洗い

一昨年の年末、世界中の誰もが予想しなかった「新型コロナウイルス」の爆発的な感染が地球上を取り巻きました。

マスク着用・3密を避ける・ていねいな手洗い・うがいをおこなう・手指のアルコール消毒の徹底等今までの生活習慣では、あまり気にしなかったことが世界中にニュースとされました。

しかしながら、「手洗い」「うがい」については当たり前のことですね。マスクを付けることや手を洗うということについては、さほど抵抗はなかったかと思います。

発症する前は……

マスクについては『咳がでる』『風邪っぽい』『保温』等の理由でマスクを着用し、治癒したらマスクを外していました。しかし、「新型コロナウイルス感染拡大予防」としては、マスク着用は絶対的な風習となりました。

昨今、ワクチン接種の普及とマスク着用、室内を始め公共施設での換気への意識が高まり感染者数が減ってきたことには、吉報ですね。

しかし、「新型コロナウイルス」が終息したわけではありません。

また、普通の風邪・インフルエンザ(昨年度流感しないぶん、免疫がないため)も今年は流感しそうです。

免疫力アップや良質な蛋白質を含む食材を意識し食生活にも注意しましょう。



### ③免疫細胞の働きを高める栄養素を摂る

#### ・ビタミンA (油と一緒に摂ることで吸収力アップ!)

ウイルスの侵入を防ぐ粘膜を丈夫にします。  
緑黄色野菜・レバー・うなぎなど

#### ・ビタミンC (3回の食事で分けて摂ろう!)

レモン・キウイ・ブロッコリー・ピーマンなど  
イモ類はビタミンCが壊れにくいのが特徴です。

#### ・ビタミンE (ビタミンA・Cと一緒に摂ろう!)

白血球やリンパ球の働きをよくし、免疫力を高めます。  
かぼちゃ・アーモンドなど

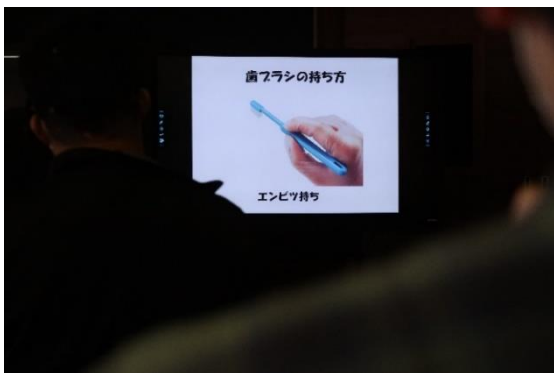
#### ・ナイアシン (熱に強いのが特徴です!)

皮膚や粘膜の健康維持を助ける働き  
魚介類、肉類、きのこ、穀類など



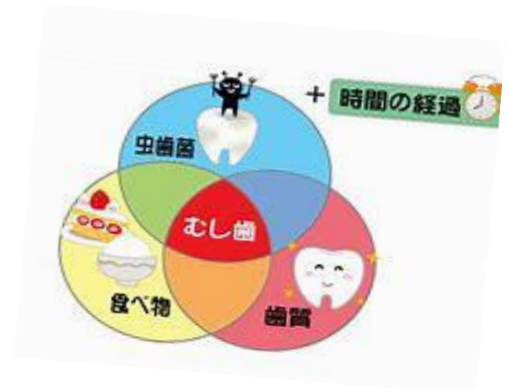
# << 歯科保健指導を実施しました >>

長野県歯科医師会・歯科衛生士会の歯科衛生士さんに来校していただき、むし歯になる原因・歯肉炎・歯周病についてお話を聞きました。



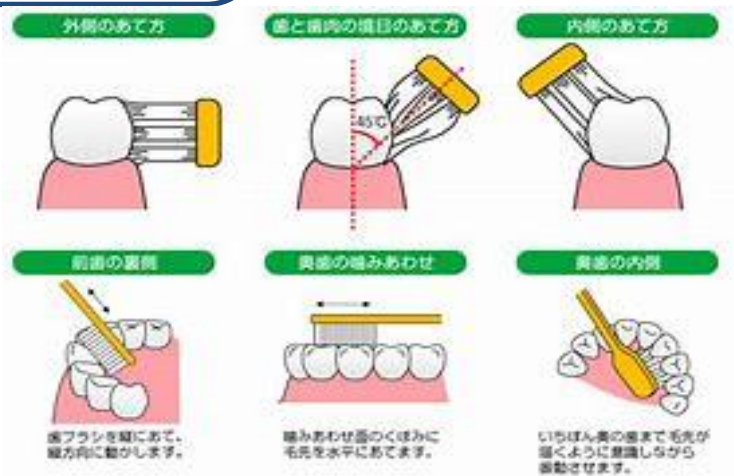
## < I むし歯の原因 >

むし歯は酸をつくる「細菌（主にミュータンス菌）、酸にとけやすい歯の質（酸への抵抗力）、細菌のエサとなる糖質（主に砂糖）」の3つの好ましくない3つの条件が重なり、時間が経過することで発生します。



## < II 歯周病予防・むし歯を予防法 >

- ◎ プラークの除去
- ◎ 歯と歯の間のブラッシング清掃
- ◎ 食べたらずを磨く意識を高めましょう



## <お願い>

学校では、食後のあとに口腔内ケア（主に歯磨き）に呼びかけています。学校用に {歯ブラシ・プラスチック製のコップ} 等を各個人ご用意できることを願っています。

