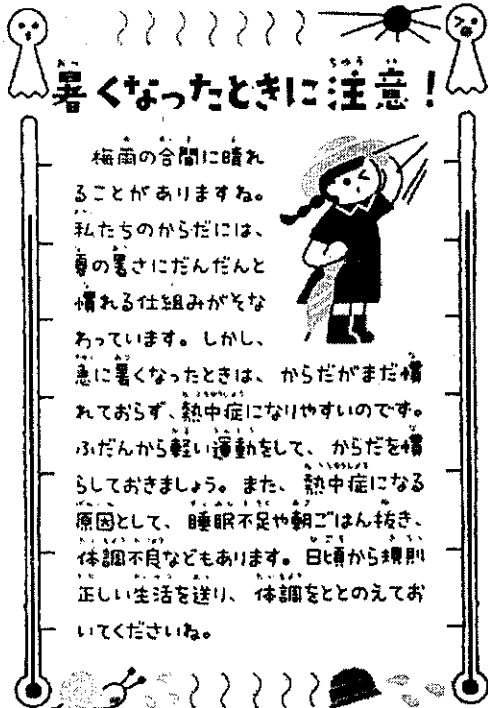


保健だより 7月

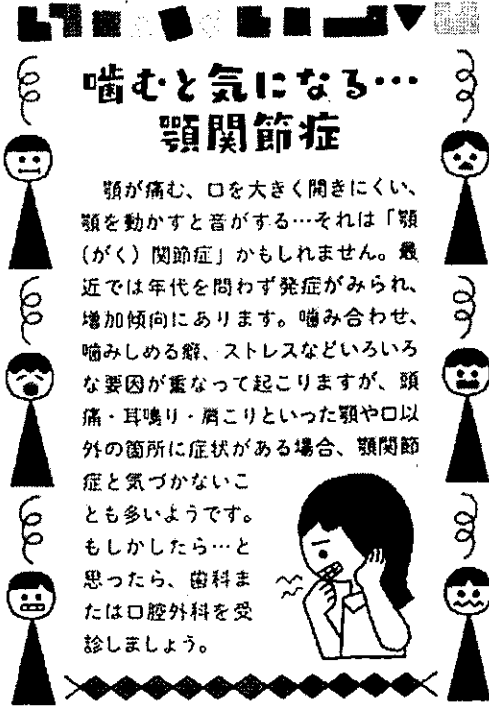
兵庫県立大学付属高等学校2-4 阿保日翔 田中こころ

暑くなるときに注意!



梅雨の合間に晴れることがあります。私たちのからだには、夏の暑さにだんだん慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなるときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてください。

噛むと気になる…顎関節症



顎が痛む、口を大きく開きにくい、顎を動かすと音がする…それは「顎(がく)関節症」かもしれません。最近では年代を問わず発症がみられ、増加傾向にあります。噛み合わせ、噛みしめる癖、ストレスなどいろいろな要因が重なって起こりますが、頭痛・耳鳴り・肩こりといった顎や口以外の箇所に症状がある場合、顎関節症と気づかないことも多いようです。もしかしたら…と思ったら、歯科または口腔外科を受診しましょう。

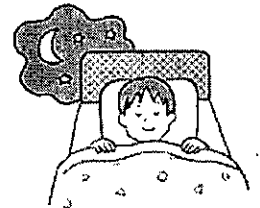
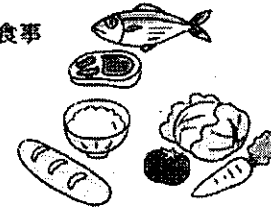
体を守る機能 免疫 を知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」(疫病(病気)を免れる)と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。



- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養(睡眠)
- 適度な運動
- ストレスの分散
- よく笑う



また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。

マスク着用時の熱中症に注意して!



マスクを着用する際は、こまめに水分を補給し、熱中症に注意してください。