

# 保健だより



尚絅大学・短期大学部  
保健室  
平成 25 年 11 月 1 日発行

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。みなさん体調はいかがですか？これからの時期は、昼夜の気温差もあり、体調を崩しやすく、また感染症も増えてくる時期です。今月は尚絅祭もありますね♪楽しく尚絅祭を迎えるためにも、日頃の生活習慣を振り返り、体調管理をしっかりと行いましょう(^)

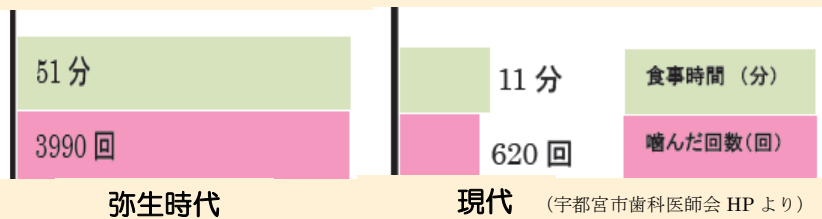


## 噛むことの効果を知ろう！ ～「ひみこのはがいで」～

11月8日は「いい歯の日」



### ○噛む回数の違い○



### ○歯に良い食べ物○

#### 歯を強くする

カルシウム：小魚、牛乳、チーズ、ひじき  
 ビタミンD：椎茸    ビタミンA：卵、にんじん、わかめ  
 ビタミンC：レモン、ほうれん草、キャベツ



#### あごの発達を助ける

ゴボウ、するめなど適度に固い食品



#### 歯の表面をきれいにしたり唾液の分泌を促す

ゴボウ、レタス、セロリ、酸味のある食品



ひ	肥満を防ぐ
み	味覚の発達
こ	言葉の発音がはっきりする
の	脳の発達を促す
は	歯の病気を防ぐ
が	がんを防ぐ
い	胃腸の働きを促進する
ぜ	全身の体力向上・全力投球



## 風邪とインフルエンザ



### ▼風邪とインフルエンザの違い

(Influ News より)

### ▼予防対策！！

	風邪	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	ゆっくり	急激
発熱	微熱 (37~38℃)	高熱 (38℃以上)
主症状 (発熱以外)	<ul style="list-style-type: none"> <li>くしゃみ</li> <li>のどの痛み</li> <li>鼻水、鼻づまり など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>咳</li> <li>のどの痛み</li> <li>鼻水</li> <li>全身倦怠感、食欲不振、悪寒</li> <li>関節痛、筋肉痛、頭痛 など</li> </ul>

手洗い・うがい  
 マスクをつける  
 換気  
 湿度を保つ  
 免疫力を高める

「こんなの分かってる」「当たり前だ」と思う人もいるでしょうが、本当にできている自信がありますか？普段以上に意識して予防しましょう。インフルエンザの感染が疑われる場合には、すぐに医療機関を受診し、検査をして下さい。