# 保健だより 11月

尚絅大学・短期大学部
保　健　室
平成２６年１１月４日発行

秋も深まり、ずいぶんと冷え込むようになりましたね。風邪や発熱で欠席したり、保健室に不調を訴えて来室したりする人が多くなっています。本格的な冬になる前に、食事・睡眠など生活習慣を見直して、体の免疫力を高めておきましょう！

## 11月8日は「いい歯の日」

「いい（１１）歯（８）」で、よく噛んで食べることは、健康に役立つ効果がたくさんあります。
よく噛むことの効用として「卑弥呼の歯がいーぜ！」を紹介します。

**ひ** **肥満を防ぐ**　よく噛むと脳の満腹中枢が働いて、私達は満腹を感じます。

**み** **味覚の発達**　よく噛むと、食べもの本来の味がわかります。

**こ** **言葉の発音がはっきり**　口周りの筋肉を鍛え、表情が豊かに、発音がきれいになります。

**の** **脳の発達**　よく噛む運動は脳細胞の動きを活発化します。

**は** **歯の病気を防ぐ**　よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。

**が** **がんを防ぐ**　唾液に含まれる酵素には、発がん作用を消す働きがあるといわれています。

**い** **胃腸の働きを促進する**　よく噛むと唾液・消化酵素がたくさん出て、胃腸の働きがよくなります。

**ー** **全身の体力向上と全力投球**　よく噛んで歯を食いしばることで、全身の力が湧き、日常生活への自信も生まれます。

**ぜ**

歯磨きでいい歯を！

☆☆★★★☆★☆☆★☆★★★☆☆☆☆★★☆★☆☆☆★★☆★☆☆☆★☆★☆☆☆★★☆★☆★★★☆☆★

## 風疹抗体検査助成事業について

妊娠初期に風疹ウイルスに感染すると、風疹ウイルスが胎児にも感染してしまい、生まれてきた赤ちゃんに先天性風疹症候群を引き起こすことがあり、この三大症状は心奇形・難聴・白内障です。

現在、多くの自治体では先天性風疹症候群の予防のために、**主として妊娠を希望する女性を対象に、風疹の抗体検査(免疫の状態を調べるための血液検査)を無料で実施**しています。**予防接種を受けているか不明な方、風疹にかかったことが確実でない方**は、ぜひこの機会に風疹の抗体検査を受けてみましょう。また、抗体検査の結果に応じて、風疹ワクチン（風疹単独、または風疹麻疹混合ワクチン）の接種を検討してみてください。

※風疹の抗体検査の実施状況については、自治体によって異なりますので、
抗体検査を希望される方はお住まいの地域の保健所までご相談ください。