

！今月のNEWS トピックス！

インフルエンザの予防・対策は万全ですか？

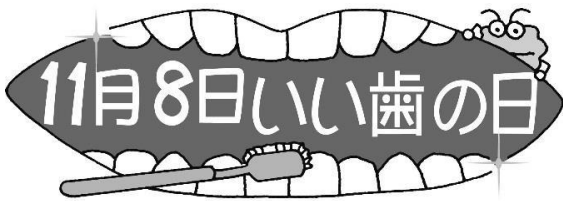
インフルエンザは命にかかわる合併症を引き起こすおそれがあります。感染を防いだり、重症化させないためには日頃からの予防・対策が大切です。

***ワクチンの接種**…感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の**重症化防止に有効**と報告されています。

***外出後の手洗い等**…流水・石鹸による手洗いは、手指についたウイルスを洗い流すことができ、予防効果が高まります。また、**アルコール性手指消毒剤**もインフルエンザウイルスに対して有効です。

***適度な湿度の保持**…加湿器などを使って**適切な湿度(50~60%)**を保ちましょう。空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

***十分な休養とバランスのとれた栄養摂取**…体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。 参考：厚生労働省 HP、NHK 出版 きょうの健康 2017.10月号



11月8日はいい歯の日です。

皆さんは毎日朝・昼・夜、歯みがきをしていますか。歯みがきをしないと歯の表面についた白いネバネバした『歯垢』が石灰化して『歯石』となります。『歯石』は歯みがきでは落ちにくく、むし歯や歯肉炎の原因になります。むし歯や歯肉炎にならないためにも食後しっかり歯磨きをしましょう。

☆8020運動とは・・・

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていました。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

「8020」を目指しましょう。

ずっといい歯をキープするために

食後の歯みがきをしっかり行う

かみごたえのあるものを食べる



甘いものは控えめにする

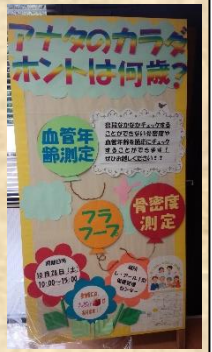
定期的に歯科医院で診てもらおう



❀ 保健室からのお知らせ ❀

🍁 合同祭企画「あなたのカラダ ホントは何歳？」報告

10月28日(土) 合同祭の中で保健室企画として「あなたのカラダホントは何歳？」を開催しました。高校生、大学生、地域の方、お子様と幅広い年代の方に来場していただき、**参加者 197名**と大盛況でした。血管年齢や骨密度の測定結果が出たときの皆様の反応がとても印象的でした。たくさんのご参加、ありがとうございました。



🍁 インフルエンザの予防接種はもう済みしましたか？

インフルエンザは例年 12月~3月頃に流行し、例年 1月~2月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに**約2週間程度**かかります。**11月中旬頃**までにインフルエンザワクチン接種を終えておくことより効果的です。

Canteen から今月の献立

今月の旬の食材：白菜

❀ 白菜には美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などが含まれています。



白菜とツナのめんつゆ胡麻サラダ

材料(2人分)

白菜	150g(3枚)
ツナ缶	30g
すりごま	5g(小さじ2)
めんつゆ	12g(小さじ2)
(3倍濃縮)	
塩	2g(小さじ1/2)

★作り方★

- ①白菜を5mm幅に切り、ボールに入れ、塩をまぶし混ぜたら5分置いておく。
- ②水気を軽く切ったら、ツナと調味用をすべて加え、和えたら完成っ!

栄養価 (1人分)

エネルギー	70kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	4.7g
炭水化物	3.8g
ビタミンC	14mg

白菜はずっしりしたものが Good!
底面の切り口が白いものを選びましょう!!

