

ほげんだより11月

令和2年11月17日発行
大島高校 保健室



霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月（おしものづき）」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたのですね。そして、食事を楽しむのに必要なのは、健康な歯。みんなは、自分の歯を守るために、どんなことをしていますか？



歯垢のつきやすいところは、磨き残しが多い所です。



歯垢(プラーク)のつきやすいところ



歯石になると歯磨きではとれません。定期的に歯科を受診し、歯のケアや歯磨き指導を受けることもおすすめです。



自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない

思い当たることはないかな？

たくさんチェックがついた人は...

むし歯・歯周病になりやすい人!
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも...



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数



現在の受診率は??

2回目の受診勧告書を各学年PTAで保護者の方へ配付しています。11月9日現在、視力77.2%、歯科71.9%の受診率です。未受診者は視力23名、歯科78名となっています。今回の締め切りは、11月25日(水)です。まだ、未受診の生徒は、予約を入れ受診を!

各クラスを受診状況は... 事務室前掲示板をチェック!!



1年生保健委員さんが、視力・歯科のクラスごとのグラフを作りました。見たことありますか？毎週月曜日に更新していますので、ぜひ一度足を止めて見てくださいね~。

受診率100%の達成日はいつかな？

にぎわがです。保健室



11月に入り、鹿児島や奄美でもインフルエンザやコロナウイルス感染症が発生しています。朝から保健室で休養する...という生徒もいますが、これからインフルエンザが増えてくる季節でもあるので、体調不良時は無理に登校をしないことが一番です。①検温して登校 ②朝から体調が悪いときは、自宅で様子を見る ③ マスクや予備のティッシュも準備! お互いに感染予防に努めて過ごしましょう。

ほけんだまり 11月

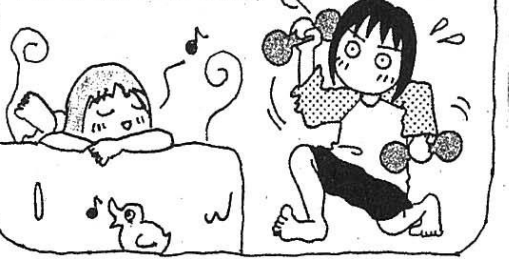
生徒保健委員
 1-2池山 1-4川田
 1-4吉野 1-6徳田

秋の夜長は言うけれど... 目が眩む人がいます

人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かっただけに上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることになります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかるといいですね。



「よく噛んで食べまほう」と言われますが、一体どうしてなのでしょう?

- ① ひと口30回にチャレンジ
 難しいなと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回...と少しずつ挑戦してみよう。
 - ② 噛みごたえのある食べ物を選ぼう
 石更や弾力のある食材、噛む力がアップアゲ地産小麦粉、こんにゃく、タコなど
- だ液が口の中をキレイにして歯垢菌を防ぐ
 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
 脳の働きを活性化させる
 消化を良くして栄養の吸収を助ける

歯と口の健康にも!
 合言葉は「まごおやさしい」
 和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごおやさしい」
 いっもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

- まごおやさしい
- ま - 豆製品
 マグネシウムで丈夫な歯に。
- ご - ナッツ類
 抗酸化作用が歯ぐきの健康を助ける。
- お - 海藻類
 歯の再石灰化に必要なカルシウムがたっぷり
- やさしい
 食物繊維が豊富で噛む回数が増える。

寝ていても水分補給ってだいじ?

水分補給は夏の話だよな というキミ!
 いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら...

理由その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が速いのです。

理由その2 夏よりもものが冷えていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足で喉の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

- 冬の水分のとり方
- 寝る前、起床後にしっかりと補給!
 - のどが乾いたと感じる前にこまめに
 - 白湯や温かいものを飲む

体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。ふつう、表面は中心部分よりも少し低め、気温の影響を受けやすく、安定していません。ふだんは体の内部と温度が近く測りやすい、「わきの下」で測ります。



マスクのつけ方

