

ほけんだより



佐世保市立鹿町中学校
保健室 池田 奈央



朝晩と冷え込むようになり、体調を崩す人や、マスクをする人も目立ってきました。11月は『霜月』ともいい、そろそろ寒くなり、霜が降りる頃、という意味があります。過ごしやすい季節から寒い季節へと変わっていきますので、かぜやインフルエンザにならないように予防対策をしていきましょう。

11月8日「いい歯の日」



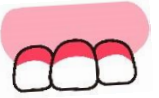
11/27(水) 3年生
ブラッシング教室
があります！

正しい歯みがきの習慣を身につけましょう。

歯を失う最大の理由は、むし歯と歯周病しゅうびょうです。どちらも主な原因となるのがプラークしこう(歯垢)。正しいはみがき習慣を身につけて、歯についたプラークを取り除くことが、いつまでもきれいないい歯を保つ秘けつです。目指せ8020(80歳になっても20本以上の歯を残す)！！

歯垢がつきやすいところを 重点的にみがこう

歯と歯茎の境



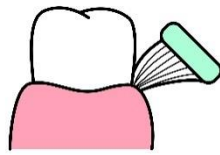
奥歯の溝



歯と歯の間



歯肉炎予防はみがき法



- ① 歯と歯ぐきの上に歯ブラシをななめ45度にあてる。
- ② 歯ブラシを振動させるように動かしてマッサージをする。

この歯みがき方法を毎日続けることで、歯肉炎は予防・改善することができます。



口を大きく開けてみてください



- ・あごの関節から音が鳴った
- ・痛みがある
- ・あまり大きく開けない

こんな症状が見られたら

「顎関節症」かも

顎関節症の原因は？

- ・かみ合わせが悪い
- ・食いしばることが多い
- ・頬杖をつく。姿勢が悪いなどが原因とされていますが、詳しくはわかりません。

どうしたらいい？

あごを働かせすぎのようなこと(硬いものを食べるなど)は避け、痛みが続くようなら歯医者さんへ。

冬に備えて体温をキープしよう

■体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなる といわれています。

自分の平熱より1℃下がると免疫細胞の働きは30%低くなり、1℃上がると免疫細胞の働きは5～6倍になるといわれています。

もともと平熱が35℃しかない人は、免疫力も低いというわけです。



■低体温の原因と影響

体温のリズムと生活のリズムは、深く結びついています。夜ふかしや朝寝坊、朝食を食べないなど、生活リズムが乱れた状態が続くと体温のリズムもくずれてしまいます。

体温リズムのずれは、本来、体温が上がって活動できる時間帯に低体温の状態を作り出し、やがてホルモン分泌のリズムにも影響し、体や心のさまざまな症状となって現れます。

低体温を改善するためには

「動く」「よく眠る」「食べる」など規則正しい生活習慣が、正常な体温を保ち、生き生きと元気な生活をつくれます。



★適度な運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。また、筋肉が増えると体温も上がります。



★湯船にゆっくりつかる

シャワーだけで済ませず、38～40℃くらいのお湯に、ゆっくりつかりましょう。10分つかると体温が約1℃上がるといわれています。

★朝食を食べる

1日のスタートは朝食から。朝食を食べることによって、体温が上がります。みそ汁やスープなど、あたたかいものがおすすめです。



毎日いい空気で過ごすために

換気しましょう！！

目には見えないけれど・・・

換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、風邪などの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

★ここに注意

- 空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けましょう。
- 窓から窓への空気の通り道を確保しましょう。
- 暖房をつけているときは、いつも以上にこまめな換気をしましょう。

休み時間は
しっかり換気を！！

