

保健だより 11月

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。まだ昼は暖かいです、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして風邪を引かないように気をつけましょう。

11月の保健目標
手洗いうがいを励行し、感染症予防につとめよう。

11月8日は「いい歯の日」です。食事をした後、皆さんはしっかりと歯をみがいていますか？
下の項目をチェックして絵を参考にしてみましょう。

あなたは 大丈夫？

お口のチェック表

- 甘いおやつをたくさん食べている
- 歯みがきの時間が短い
- かむ回数が少ない
- 寝る前の歯みがきを忘れてしまう
- しばらく歯医者さんに行っていない

1つでも当てはまったら、むし歯になりやすいお口かも…。毎日の習慣を見直してみよう！



11月8日は「いい歯」の日

今日からできる！ **歯に「いいこと習慣」**

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストップ！ おやつのだらだら食べ

こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう

こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04 年に1～2回はプロの目でチェック

こんないいことか

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

「いい歯 ニッコリ 鹿児島東高校週間」十一月八日～十四日
一学期に「歯科受診のお知らせ」をもらって、まだ受診をしていない人は、この機会に受診しましょう。

OOSEH 正しい切り方は？

Q さて、私は誰？
 私は一日に約0.1ミリ成長します。
 でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのって？
 いえいえ、私がなくなるとモノがうまくつかめませんよ。

A 私は爪です
 私が伸びすぎるとケガのもと。2週間間に1回くらいの目安で切ってください。

○ 正解の切り方 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

X NGの切り方 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね



新型コロナウイルス感染症は、現在のところ、落ち着きを見せていますが、収束には至っていません。引き続き、感染症予防につとめましょう。

換気対策のポイント

- ①空気のよどみを作らない
 サーキュレーターなどを使用して空気を停滞させないようにしましょう。
- ②冬は内外温度差を利用した換気を行う
 窓を2方向開放すると寒さへの対応が難しくなります。温度差を利用して1方向の窓だけ開けると風の影響を受けにくく安定した温度差換気ができます。

朝食に関するアンケート結果

令和3年10月18日～10月19日、全校生徒を対象に朝食に関するアンケートを実施しました（回収率84%）。結果は文化祭で展示発表を行いました。朝食を毎日食べる人の割合は、約6割で、これは全国の7割（平成29年度 国立青少年教育振興機構調べ）と比較したところ、低い数値でした。朝ご飯を食べるメリットはとても大きいので、早寝早起きをするなど、規則正しい生活を送り、朝食を食べる習慣をつけましょう。

- ### 朝食のメリット
- 腸管が働き体温が上昇する
 - 代謝がよくなる
 - 午前中のエネルギーが供給され活動的に過ごせる
 - 集中力・記憶力アップ
 - 胃腸を刺激し排便を促す
 - 昼食の食べ過ぎを防ぐ
 - 血糖値のコントロールをよくする

