

ほげんだまり 11月

令和6年11月14日
種子島高校 保健室



11月8日～14日「いい歯 ニッコリ 種子高週間」



(11月11日現在の虫歯治療状況)

本校では、みなさんの歯と口の健康づくりを考える週間として、11月8日～14日を「いい歯 ニッコリ 種子高週間」と設定しています。いい歯の日に保健委員が虫歯予防の放送をしました。むし歯にならないよう、歯みがきをしっかりとするなど、自分で自分の歯を守るようにしましょう。

先日、むし歯治療がまだ済んでいない人へ受診のお知らせを再度配布しました。早めに歯科医院を受診しましょう。受診が済んだ人は、治療完了のお知らせを保健室へ提出をお願いします。

いい歯のために毎日の積み重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯で過ごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたaramiがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかりと出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

要注意！



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。
もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
 - 飛行機に乗ったとき
 - 高層階のエレベーター
 - 乗り物で長いトンネルを通るとき など
- 痛みが出たら早めに歯医者さんへ



もしかして風邪？

ひどくなる前に予防しよう！

朝晩が冷えたり、昼間はまだまだ暑かったり、寒暖差で体調の崩しやくなっています。種子高でも、咳や喉の痛み、発熱などで欠席を生徒が増えてきています。鼻水やくしゃみ、頭痛、悪寒などは風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐためにも次の5つの対策をしてみましょう。

水分補給



熱が出ると水分が体から奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

体をあたためる



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めるとすぐに体がぽかぽかになります。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいのかぐなど、もっとも落ち着ける方法を探してみましょう。

乾燥を防ぎ加湿する

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。

また、鼻やのどにあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。



ご飯は消化に良いものを

おかゆなどしょうかに良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養バランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物の消化・吸収にはたくさんのエネルギーが必要なので、ウイルスと闘うための体力まで使ってしまいます。



換気

をしないとうなる？

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そ

んなみなさんには教室の換気が重要です。

もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。

▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。



▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。

