

保健だより

南河原中 保健室
No.9
2017.12.1

期末テストも終了し、2学期も残すところ16日間となりました。朝晩はだいぶ冷え込むようになり、空気もかなり乾燥しています。毎日の手洗い・うがいをしっかり行い、風邪予防を心がけましょう。

今年の冬至は、22日(金)。この日は1年のうちで一番日照時間が短いと言われています。暗くなるのが早いので、交通事故には十分に注意しましょう。また、冬至の日には、かぼちゃを食べ、ユズ湯に入ると、冬を元気に過ごせるといわれています。ぜひ家族で試してみましょう



第2回 歯科健診の結果から

シーオー	CO (要観察歯) が1本以上ある割合	・・・	38.6%
	歯垢の付着が認められる割合	・・・	38.6%
	歯肉炎がみられる割合	・・・	36.8%

むし歯がある人は少数ですが、約4割の人に、CO、歯垢の付着、歯肉炎がみられました。健診ではCOであっても、歯の奥でむし歯が進行していることもあります。

歯垢がついているといっても、硬い歯石になっていけば、歯ブラシで取り除くことはできません。

歯肉炎を起こす細菌は、血管の中に入り込み、病気を引き起こすことが近年の研究でわかってきました。将来、心疾患や脳疾患をおこすかもしれないのです。

上にあげた3つは、日頃の歯みがきによって、防ぐことが可能です。でも、歯みがき自体が面倒だと思っている人もいるかもしれません。これが続けば、生活習慣病につながるのです。

～こんな生活送っていませんか？～

- 自分の部屋で、好きな時間にだらだらと飲み食いしている
- 学校から帰ると、アメ・ガム・ジュースを休みなく摂っている
- 寝る前は歯みがきをせずに、眠くなったら寝てしまう

歯・口の健康を守るのは、全身の健康を守ることに繋がります。

まずは日頃の生活を振り返り、面倒でも食後の歯みがきをしましょう。

「口の中がきれいだと、気持ちいい」と感じてみましょう。口臭の予防にもなります。

○歯みがき指導を実施しました。

10月末から1クラスずつ、歯みがきの指導を行いました。1年生には「あいうべ体操」について、2年生には「噛む力」の大切さ、3年生には「歯の健康づくり」についての話と、歯垢染め出し検査を実施しました。2・3年生は昨年の染め出し検査の結果を配布し、結果を見比べてもらいました。昨年よりもよい状態になっている人も多かったようです。これからも、歯・口の健康づくりを継続してください。



寒い冬 健康的に体温を上げよう!

Good Morning!

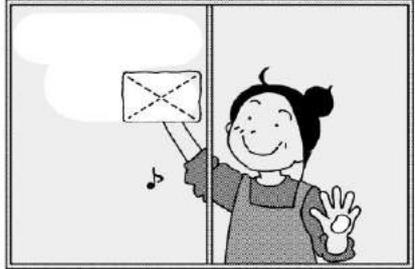


体内時計をリセット!
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!



スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済ませずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかりよう!

湯船につかる!



「ヒートショックプロテイン」という言葉を知っていますか?これは、「熱ショックタンパク質」という、体内にあるタンパク質の1つで、免疫力を高めるといわれています。そのタンパク質の働きを高めるには、体温を上げることが重要で、中でも入浴時に湯船につかって体を温めることは、この「ヒートショックプロテイン」の働きが高まるそうです。面倒がらずに今夜から始めてみませんか?

～インフルエンザの出席停止について～

インフルエンザと診断がされた場合には、出席停止となります。学校に連絡をしていただく際、流行状況把握のため、感染した型(A型・B型など)についてもお知らせください。

また、インフルエンザの出席停止については、学校保健安全法により、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっています。これは、集団感染を防ぎ、病気の悪化や合併症を起こさないよう療養するための期間です。この期間は登校を控えるようご理解・ご協力をお願いいたします。



いつも大切にしたいですね 思いやりの気持ち



12月4日～10日は人権週間です。困っている人に手を差し伸べたり、声をかけられる勇気を持ってください。毎日流れるニュースの中には、人権にかかわる問題が多く取り上げられています。今の社会で何が起きていて、その中の何が問題なのかを日々学びましょう。