



あらや 保健だより

新屋高校保健室 NO. 7

令和4年11月7日

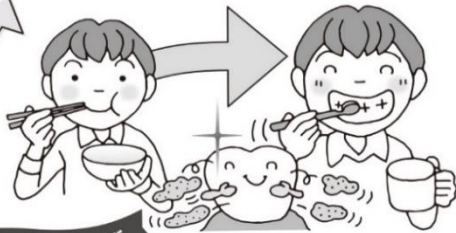
冬の足音が日ごとに近付き、風のある日は寒さが身にしみる季節となりました。気温が下がり、空気が乾燥してくるこれからの季節は、新型コロナウイルスだけではなく『かぜ』『インフルエンザ』『ノロウイルス』など、様々な感染症が流行しやすい季節です。新型コロナウイルス感染症の陽性者は毎日どこかのクラスで発生しておりなかなか減少しませんが、これまでどおり手洗いや換気、マスク着用などの感染症対策を心掛けましょう。

11月8日は「いい歯」の日 ～すぐできる歯にいいこと習慣～

4～5月に行った歯科健診の結果、むし歯ありの人は1年生2人、2年生5人、3年生5人です。昨年度よりは減少傾向にあり、皆さんの意識の高さが伺えます。将来、自分の歯で美味しく食べるためにも歯を大切にしましょう。受診がまだの人はなるべく早く歯科医さんで診てもらいましょう。

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。

「ひと口30回噛んで食べる」にはさらに良いことが！！

- 満腹のサインが脳に伝わって食べ過ぎを防げる
- 消化・吸収を助けて良いウンチが出る
- 口の周りの筋肉が鍛えられて表情が豊かになる
- 脳の働きが活性化してやる気スイッチ ON！

飲み物で流し込んだり、一気に口に詰め込んだりはダメ。ひと口30回噛んで、ゆっくり味わって食べましょう



10月14日性教育講座を行いました ～講師 菅原光子氏(大館イスキア助産院)～

【生徒の感想から】

- ・「生まれてくる」「生きる」というのが当たり前ではないこと、ありがたいことだというのが改めて理解できました。日常生活での家族との会話はこれからも大事にしていきたいなと思います。
 - ・「時には嫌われる勇気も必要だ」という言葉を聞き、完璧に人間関係を築かなくてもいいのだと思えました。
- ※「“どうせ”ではなく“どうせなら”」「生きていることは当たり前ではない」「あなたたちは宝物」…菅原先生からいただいたたくさん言葉が心に響いたようでした。



保健室からのお知らせとお願い

さむ～い冬がやってきます。しっかり対策・防寒しましょう！

教室内は暖かくでも廊下は寒いです。体が冷えると免疫力が低下し、風邪などにかかりやすくなります。風邪症状での保健室来室者も増えているので、感染予防とともに、しっかり防寒をして体の冷えを予防しましょう。特に女子の場合は冷えると生理痛がひどくなることもあります。湯たんぽの数にも限りがあるので貸し出せないときもあります。膝掛けやカイロを持参する・重ね着をする・暖かい飲み物を持ってくる・湯船につかるなど、体を温める工夫をしましょう！



スクールカウンセラー来校日について

◇11月15日(火)

15:30～(時間は変動することがあります)

※面談を希望する場合は、担任または保健室までお知らせください。

※12月の面談日は12月20日(火)を予定しています。

