

ほけんだより11月

平成30年11月19日

No. 7

船引南中学校 保健室

例年よりも暖かな日が続く今月、さすがに下旬ともなると、朝晩の冷えこみが体にしみてきますね。

寒さが本格化すると勢いを増すのがインフルエンザウイルスです。一週間の平均気温が10℃を下回ると、患者数が急増するといわれていますので、予防に十分注意してすごしてくださいね。



寒さに備え、衣服を考えてみよう



「頭が痛い」「気持ち悪い」等で保健室にやってくる生徒の脇に体温計をはさむとき、下着を着ていない生徒の多さに驚きます。男子に特に多いようです。下着は防寒にとても効果があります。冬の体調管理のアイテムとして、大いに活用しましょう。

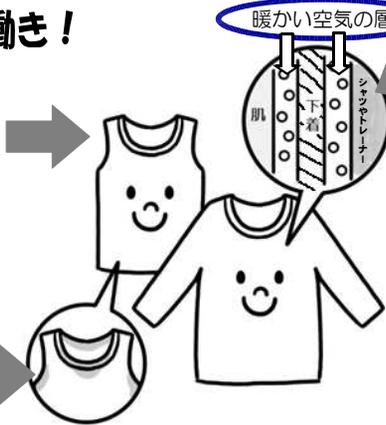
下着のすごい働き!

1 上着の汚れを防ぐ

体から出る汗や皮脂を吸収し、上着に汚れをつきにくくする

3 汗を吸収する

汗を吸収し、体が冷えることによる免疫力の低下を防ぐ



2 保温する
肌と下着の間に空気の層を作り、体温を逃がさないようにする

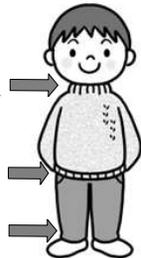
肌触りの良い、清潔な下着を毎日取り換えて着ましょう

寒さから体を守る衣服の上手な着方

下着を着ることを前提に、登校時の服装でも下記を参考にして、組み合わせましょう。

「3つの首」を冷やさないようにしましょう。

- ①首
- ②手首
- ③足首



外に出るときは、マフラーや手袋、タイツやハイソックスなどで暖かくしましょう。

※ 中は女子は黒タイツ可です。



あまり着すぎても弱効果! 重ね着は3~4枚程度がおすすめです。

あなたは大丈夫? 歯周病セルフチェック



歯周病は10~20才代で10~20%、50才~では50%以上の人がかかっているというデータもあります。しかし、以下の生活習慣に注意することで予防できる病気なのです。

歯周病・こんな症状は要注意! 当てはまるものがあればチェックしましょう。

- 歯肉の色がピンク色ではなく、赤色をしている
- 歯肉がはれている
- 歯肉から血が出ることもある
- だ液がねばねばしている
- 歯が浮く感じがしたり、むずむずしたりすることがある
- 歯が長くなった気がする
- 口臭がある
- かい食べ物がかみにくくなった
- 歯肉を押すと膿(うみ)が出ることもある
- 歯がぐらぐらする



※ 下へいくほど重い症状です。

- 1 毎日、ていねいにブラッシングしよう
(とくに歯と歯肉の境目)
- 2 歯科医院で、クリーニングを受けよう
(歯石、歯垢の除去)
- 3 砂糖の入った食べ物・飲み物を必要以上にとりすぎないようにしよう



※ このほか、喫煙(受動喫煙も含む)も歯周病を悪化させる因子です。



先生方は
どうしているのかな?
教えて! 先生!



教頭 先生に聞きました*「My健康法」

○私が健康のために実践していることは 野菜(キャベツなど)を食べる こと。
○私の「癒し」は 授業ののんびり です。
○元気になるお気に入りの食べ物は お寿司と焼肉 です。
(おまけ) ●実は私、 勉強好き な中学生でした。

かつて、勉強好きな中学生だったという教頭先生に思わず「本当に本当ですか?」と聞き返してしまいました。(菊地)