

ほけんだより11月

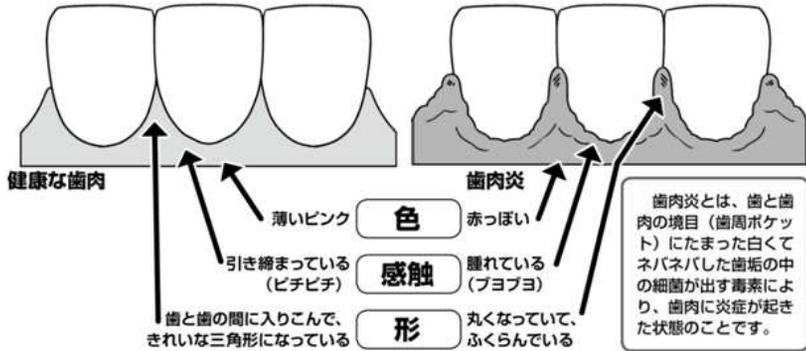
平成29年11月8日

No. 7

船引南中学校 保健室

11月8日は「いい歯の日」

歯肉炎になっていませんか？



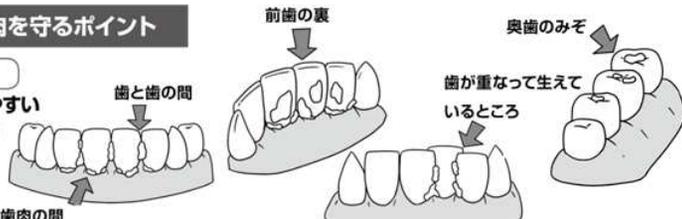
歯肉炎はゆっくり進み、痛みがほとんどないため気づきにくい。放置すると悪化して歯周炎に進み、歯槽骨（しろうこつ：歯の根元を支える骨）が溶け、歯が抜けてしまうこともあります。

歯肉炎の段階なら、丁寧な歯みがきで予防でき、症状を改善させることもできます。むし歯とともに、歯肉炎の予防も心がけましょう。また、定期的に歯科医院で歯石除去等の掃除をしてもらうことも効果的です。

歯と歯肉を守るポイント

ポイント1

歯垢のつきやすい場所を知ろう



ポイント2

歯垢を取るにはどうみかればよいのかを考えよう

前歯の裏に歯垢が残りがやしい場合は…といったように歯ブラシの動かし方や当て方を考えよう



ポイント3

やさしい力で、1本1本を小刻みにみがこう

しっかりみがきたいからと力を含めると逆効果。歯ブラシが広がってしまい、うまくみがけなかったり、歯肉が傷ついたりします



歯だけでなく、歯肉の健康も守る意識と習慣を身に付けましょう。

南中では、朝の時間にヒーターをつける日が増えました。校庭の桜の葉も紅葉のピークを越えて落葉し始めています。季節は確実に冬へとむかっているようです。

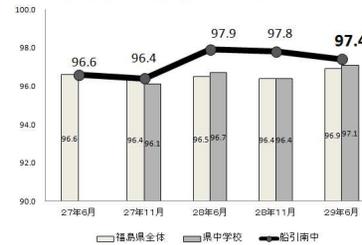
そして寒さが運んでくるもの、そう、“あの感染症たち（※）”です。（わかるかな？）「手洗いとうがい」、自分の健康を守るための行動として、よりいっそう重みを増す季節を迎えています。

（※）インフルエンザ、感染性胃腸炎は、冬に集団感染・大流行を起こしやすい感染症です。



野菜も汁も一緒に食べてますか、あなたの朝ごはん 第2回朝食を見直そう週間運動実施中 (11/6~11/10)

朝食摂取率・船引南中の結果 (%)



期間中は毎朝「生活リズム調査」を行い、就寝・起床時刻や歯みがき、朝食と夕食の摂取状況を自己チェックしています。前回までの全校生の結果はグラフのとおりです。

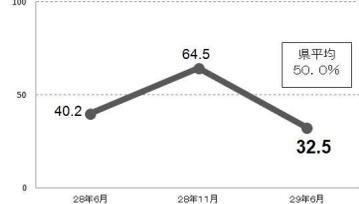
- 朝食摂取率…県平均を上回っているが、低下傾向あり
- 朝食に野菜、汁物を食べる生徒がともに減少
- 昼（給食）以外に家族の誰かと食事をしている生徒は多い（77.9%）

朝食は4校時分（午前中）の学習にむかうエネルギー源です。「食べた」だけでなく、「何を食べてきたか（栄養バランス）」も考えた食事内容にしたいものですね。

朝食に野菜を食べた (%)



朝食に汁物を食べた (%)



前期さわやか賞、3年1組に。



「ハンカチ、つめ」を毎週水曜日に保健委員会で調べた結果です。85P獲得でした！おめでとうございます。後期は1、2年生も合格率100%目指していきましょう。

「朝食を食べないと太りやすい体になる」

これってホント！？

本当です。

空腹時間が長ければ長いほど、食べ物のエネルギーを脂肪として体内に蓄積する動きが高まります。

夕食後10時間以上も空腹の状態で見舞った朝、肥満を防ぐ上でも朝食を毎日しっかり食べるのが大切なのです。

