

保健だより 12月号

福山高等学校 保健室
平成30年12月4日



12月の保健目標

教室の換気をしよう!

今年もあと数週間となりました。平成30年はどんな年だったか振り返ってみましょう。嬉しかったこと、楽しかったこと、悔しかったこと、悲しかったこと、充実できたこと・・・どれもあなたの心の栄養になっていくと思います。次の一年へと前進していきましょう!



《12月の保健関係行事》

日 時	行 事	備 考
12/14 (金)	スクールカウンセリング	希望者は7日前までに担任または保健室まで連絡して下さい
12/18 (火)	性に関する講話	4時間目 (女子: 体育館・男子: 武道館)
12月中旬	修学旅行事前健康調査	1月の健康相談に向けて2年生に実施



11/16~12/15は鹿児島レッドリボン月間
12月1日は♡世界エイズデー♡



平成30年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ:『UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと』

HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を防げるようになりました。また、治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認されています。しかし、そうした情報が十分に伝わらず、HIV/AIDSは治療法がない死の病気と誤解している人もいます。そのことが差別や偏見を招き、また、HIV感染を心配する人々を検査から遠ざけているとも言われています。保健所では、無料・匿名の検査ができます。正しい情報を入手して行動することを、広く進めていきましょう。情報をUPDATE(更新)して、AIDSのイメージを現実近づけましょう。それはHIV/AIDSに関する行動を変えることにつながります。

体温低くないですか?・・・健康的に体温をあげよう! アップ

本来人間は、36.5~37℃の体内で酵素が活性化されます。それが低体温になると、酵素の働きが低下し、新陳代謝が悪くなります。また、免疫力も低下して病気になりやすくなります。低体温になると、下記のような症状が現れます。



やがて、こんな症状につながっていきます



生活リズムの乱れが体温低下の原因に!

●生活リズムを改善すれば、体温も改善します

朝	昼	夜
朝、光を浴びる 朝、光を浴びることで、体内時計がリセットされ、「からだの1日」が始まります。起きたら、まずカーテンを開けましょう。	活動的に過ごす ▶運動 ▶勉強 体温の高い時間帯に、体を動かしたり、頭を使って活動(勉強)することで、過度に疲れ、夜、ぐっすり眠れるようになります。	夕食は夜遅くならないうちにとる 食事によって体温が上がり、胃腸も活発に動くので、遅い夕食は寝つきが悪くなります。
朝食をとる 朝食によって、夜の間に低下した体温を上げ、活動のスイッチが入ります。	▶戸外で過ごす 暑さや寒さなど、いろいろな環境に適応し、対応できる力をつけることも大切です。	お風呂で体を温める 入浴で体温が上がると、体温調節の働きで体温が下がるので、寝つきやすくなります。
		早く寝る 夜ふかしが習慣になっている人は、前日より30分早く寝ることから始めましょう。

.....体温アップで、こんないいことがあります!!



毎日いい空気で過ごすために
換気しましょう！

●目には見えないけれど…
換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて
休み時間は
しっかり換気！



★ここに注意

- ・空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう！
- ・窓から窓への空気の通り道を確認しよう。
- ・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。



12月の保健目標は「教室の換気をしよう！」です。

窓を閉めたまましていると、空気が悪くなり、頭痛・吐き気・めまいの症状が出やすくなったり、あくびが出たりします。感染症（インフルエンザ）予防のためにもきれいな空気と入れ替えましょう。

クラスの保健委員が2時間目と5時間目の休み時間に窓を開けて空気の入換えをします。寒いけれど協力をお願いします。

また、掃除時間も窓を開けて空気の入換えをしてください。



11/7

歯科保健講話より

11/8（いい歯の日）の前日11/7に、学校歯科医の有村健二先生による歯科保健講話がありました。

- ◎歯磨きをしっかりしている人は感染症にかかりにくい。
- ◎むし歯を放置すると肺炎・がん・心疾患など全身病につながる。
- ◎ダラダラ喰いは肥満や歯周病につながる。
- ◎歯垢は毒素を含んでいて、口の血管から体全体の血液へ毒素が回わることもある。

◎歯が健康に残っている人は認知症になりにくい。◎フッ素含有量の多い歯みがき剤を使いましょう。◎治療より予防、歯の定期検査を受けましょう。◎口腔ケアは命を守る。など講話では、ドキッとさせる言葉や画像がたくさんありましたね。まだ治療をしていない人は、早めに受診してクリアなお口をキープし続けてください。

★★ 講話後の生徒から有村先生へのQ&A ★★

- ・1C SさんのQ：最もむし歯の少ない県はどこですか？
A：新潟県。40年以上前から小中学校でフッ化物洗口を行っており、12歳児の一人平均むし歯本数は鹿児島県の半分以下です。
- ・2G AさんのQ：なぜ歯や口腔の病気がひどくなったら歯だけでなくアゴごととるのですか？
A：むし歯を放置すると顎骨感染症に発展するだけでなく、中には嚢胞（腫瘍のようなもの）も発生することがあります。これを長期に放置して嚢胞が大きくなりすぎると顎骨の手術をすることもあります。
- ・2G SさんのQ：うがいだけでも効果はありますか？
A：うがいだけでは原因のプラーク（歯垢）は全く取れません。しっかりと歯ブラシによる機械的洗浄を行わないとむし歯や歯周病は防げません。歯みがきの後のうがいは効果的です。
- ・2G HさんのQ：何という理由で歯科医医院に行けばいいの？
A：症状がなくて受診する理由は、「定期検診希望です。」で大丈夫です。



よ〜く噛む（かむ）と…

- 「卑弥呼の歯が いーぜ」
- 「ひ」 肥満を防ぐ
 - 「み」 味覚の発達を促す
 - 「こ」 言葉の発音がはっきりする
 - 「の」 脳の発達を促す
 - 「は」 歯の病気を防ぐ
 - 「が」 ガンを防ぐ
 - 「い」 胃腸の働きを促進する
 - 「ぜ」 全身の体力向上

学校食事研究会資料より

有村先生、回答ありがとうございました。（*^_^*）

今年1年を振り返って「健康通信簿」をつけてみよう！

- | | | |
|--------------------------|-------------|-----------------------|
| 1. 毎日同じ時間に起きることができた | _____ / 10点 | 各項目
十点満点
で採点しよう |
| 2. 3食しっかり食べた | _____ / 10点 | |
| 3. 毎日意識して体を動かした | _____ / 10点 | |
| 4. ストレスを上手に発散できた | _____ / 10点 | |
| 5. 疲れがたまる前に休養をとった | _____ / 10点 | |
| 6. 栄養バランスやカロリーに気をつけた | _____ / 10点 | |
| 7. ゲームやスマホの時間はルールを決めて守った | _____ / 10点 | |
| 8. 手洗いや歯磨きなど衛生面に気をつけた | _____ / 10点 | |

◎ 60点以上の人 大変よくできました！ この調子で3学期も頑張ろう！	○ 59～30点の人 よくできました！ 改善点を知って、もう少し頑張ろう！	△ 29点以下の人 頑張りましょう！ できることからチャレンジしよう！
-------------------------------------------	---------------------------------------------	-------------------------------------------

冬至はゆずの香りで…

12月22日は「冬至」です。冬至には「ん」の付く食べ物を食べると運を呼び込めるとして、「なんきん（カボチャ）」「きんかん」「れんこん」「ぎんなん」などを食べる習慣があります。また、「冬至」に「湯治」をかけて、ゆず湯に入る風習も広く知られています。ゆずは香りが強く、体を温め、痛みを軽くし、リラックスする効果があります。冬の寒い時期にぴったりです。



【お願い】 インフルエンザの流行期です。咳やくしゃみが出る人は家からマスクを付けて登校してください。くし