

保健だより 11月号

福山高等学校 保健室
令和元年11月5日



11月の保健目標
歯と口の健康に努めよう！

11月8日は立冬で、暦の上では冬になります。季節は秋から冬へと進み、1日の寒暖差が大きくなり始めます。衣服や寝具の調節をしたり、温かい食べ物を食べたりして体調管理をしましょう。

《11月の保健関係行事等》

| 行事等 | 日 | 時間 | 対象 | 場所 | 備考 |
|-------------|-------------|-------------------------------|-----|----------|-----------|
| 歯科衛生講話 | 11月18日(月) | 6時間目 | 2学年 | プログラミング室 | 歯ブラシ・手鏡持参 |
| スクールカウンセリング | 11月25日(月) | 午前 | 希望者 | カウンセリング室 | 事前申し出を！ |
| 鹿児島レッドリボン月間 | 11/16~12/15 | 今年の標語『話そう、エイズのとなりで~検査・治療・支援~』 | | | |

11月8日
いい歯の日

歯科治療を済ませ、保健室に報告書を出した人数
6人

11月に未治療の人へ再度、治療勧告書を配布します。特に3年生は卒業までに治療を済ませましょう。

いい歯は、毎日のていねいな歯みがきと、歯医者さんでの定期的なケアが必要です。

歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

歯が痛い~~~~！

歯そのものが溶ける
むし歯

歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄(神経)まで進んで痛みが出てきました。

歯がグラグラ~~~~！

歯の周りが壊れる
歯周病

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べ物の中の「糖」を使って「酸」を作ります。

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は歯みがきをしないと取れません。

インフルエンザの予防接種を受けておこう

接種してから効果が出るまで約2週間かかるので、受験をひかえている人は早めに接種しておくとういでしょう

1月~2月に流行のピークを迎えるのがインフルエンザ。予防接種を受けると、感染予防や、重症化を防ぎます。2年生は1月に修学旅行を控えています。感染によりキャンセルにならないように予防接種を今月中に受けることをお勧めします。

気持ちよく使おう
みんなのトイレ

11月10日はトイレの日

ペーパーの無駄づかいに気をつけよう

使い終わりには、必ず水を流そう

スリッパはきちんとそろえよう

汚さずに清潔に使うところをこころげよう

朝 排便 の ススメ

授業中に便意をもよおし授業を抜けてトイレに行ってしまうあなた！朝、家で排便をして登校する習慣を身につけましょう！授業中は、可能な限りトイレに出て行くことがないようにしましょう。



学校や外出先で便意をもよおすと、落ち着かないですよね・・・(^_^;)

授業中だと集中力も落ち、トイレに抜けると、受けられなかった分の授業内容もわからなくなってしまいますし、周りの人も気になってしまいます。

不意に起こる便意もありますが、多くは朝の排便習慣で改善されます。

朝に排便があった時とない時で両手の握力を比較すると、あった時の方が高い数値が出た。

という調査結果があるようです。学校で十分に力を発揮するには、朝の習慣が重要です！



排便

は、朝、空っぽの胃の中に食べ物が入ることで、消化吸収された残りかすを押し出そうと腸が運動を始めることでうながされます。

■ 快便習慣 1 炭水化物を毎朝しっかり食べて便の体積をつくる

ヨーグルトや軽い食事で済ますのではなく、食物繊維を含む炭水化物をしっかり摂ることによって便の量を増やし快便へ一歩前進します。主食におにぎりや胚芽入りパン等おすすめです。主食のほかに食物繊維の多い野菜や、みそ汁、スープといった汁気の多い食べ物も必要です。

■ 快便習慣 2 前日 21 時頃までに夕食を済ませる

夜遅くの夕食は避けましょう。食べ物が胃の中にある状態で寝ると、内容物が停滞して朝になっても腸が動きにくくなり、便秘が慢性化しがちになります。

■ 快便習慣 3 腸マッサージで刺激をあたえる

出口である肛門で力むよりも、腸をマッサージで腸を動かすきっかけをつくりましょう。

*おすすめ！ ～ トイレで“腸押し”前屈マッサージ ～

便器に座った体勢で、両手をげんこつ（グー☹）に軽く握り、恥骨（股上の出っ張り）に当てる。そのまま状態を前に倒すと、げんこつが腸を押し上げる形になります。4秒キープし、上体を起こして4秒。これを5～6回繰り返すと、腸が動き出します。

■ 快便習慣 4 朝食後に 2 分間トイレに座ることを習慣づける

朝食後 30 分くらいしないと便意を感じないことが多いです。便意を感じなくても腸は動いています。便意に関係なく、朝食 15～20 分後に、2 分間トイレに座るように習慣づけましょう。人間の生活リズム同様に、腸にもリズムがあります。1 週間すれば便意をもよおす便意リズムが生まれやすくなるでしょう。

登校前に、『朝食を食べる時間』と『排便を促す時間』がしっかり確保できるように、時間に余裕を持って起床することが大事ですね！

おまけ の 話……排便には朝の食事・朝の時間が大切！他にも、良いこといっぱい！！

「朝ご飯抜き」は、肥満になりやすい (>_<)

朝ご飯を抜くと、その後の食事での血糖値上昇が高くなり過ぎて、肥満になりやすくなります。お相撲さんは、朝食抜きで朝稽古をした後と夕食の 2 回食事を摂ります。朝昼夕 3 回食事をする方が肥満になりやすいと言われていました。

「朝日を浴びる人はスリム」 (^_^)v

1 日のうち早い時間にしっかり日光を浴びると、体内時計が調整されることでエネルギー代謝のバランスが整い、スリム効果があると言われていました。

さあ、早起きして朝日をしっかりと浴び、朝食を食べ、トイレを済ませて元気に登校しましょう！