



# ほけんだより 11月号

福山高等学校 保健室



11月の保健目標  
歯と口の健康に努めよう！

## 小春日和（こはるびより）・・・



だんだんと日が短くなり、近づく冬を感じます。秋の終わりから冬の始まりにかけて訪れる暖かくて穏やかに晴れた天気を「小春日和」と言います。日中の寒暖差も大きくなり、冬の兆しを感じて、身がキュッと引き締まる日が続くようになった頃・・・ふと訪れる穏やかで暖かな過ごしやすい一日。散歩をしたり、秋の高い空を見上げて大きく深呼吸するだけでも、なんだか心が落ち着きます。風邪を引いたり、体調を崩しやすかったりする時期でもありますが、規則正しい生活やバランスの良い食事をするように心がけましょう。



### 11月の

## 健康に「いい日」

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

11 / 8 : いい歯の日

食べたらずぐ歯みがき！ むし歯・歯周病を予防

11 / 9 : いい空気→換気の日

寒くてもこまめに換気！ 感染症予防

11 / 12 : いい皮膚→皮膚の日

冬の冷たくかわいた風は要注意！ お手入れを念入りに

## 歯の2大疾患なぜ、こうなった？

|  |  |
|--|--|
| <p>歯が痛い〜〜！</p> <p>歯そのものが溶ける</p> <h3>むし歯</h3>  <p>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。</p>          | <p>歯がグラグラ〜〜！</p> <p>歯の周りが壊れる</p> <h3>歯周病</h3>  <p>歯ぐきや歯を支える骨が壊れて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！</p> |
| <p>なぜ、歯が溶けたの？</p>  | <p>なぜ、歯の周りが壊れたの？</p>   |
| <p>歯を溶かすのは「酸」！ むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。</p>   | <p>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。</p>                                        |
| <p>その原因は？</p>  |  |
| <p>どっちも同じ 歯垢だった</p> <p>口の中の細菌がかたまっただけが歯垢。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！</p> <p>歯垢は歯みがきしないと取れません。</p>  |  |

## = 保健室からの連絡 =



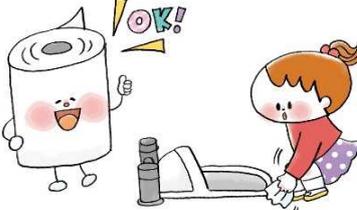
★歯科検診の結果配布後、まだ歯科医院を受診した報告書を提出していない生徒が多数います。治療を済ませて早めに保健室へ提出してください。

★スクールカウンセラー来校日時・・・ 11/24（木） 13：30～ 1/13（金） 13：30～ 2/10（金） 13：30～ 今年度最終日

# 11月10日は『トイレの日』 一人一人がきれいに使用しましょう



先月の「ほけんだより」でもお知らせしましたが、トイレットペーパーを床に置くなど不衛生な使用状況が続いています。次に使う人のことを考えましょう。福山高校のトイレはいつ誰が使用しても綺麗なトイレであるよう少しの気遣いと心配りを忘れないようにしましょう。

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>和式トイレや男子用トイレは</p>  <p>排泄物(尿・便)で周りを汚さないように</p>         | <p>汚したらトイレットペーパーで</p>  <p>きれいに拭き取ろう</p> | <p>洋式トイレはふたをして流す</p>  <p>トイレのレバーやボタンは手で押そう</p> |
| <p>トイレットペーパーは</p>  <p>ペーパーホルダーに取り付ける<br/>× 床に直接置かない</p> | <p>トイレの後は必ず</p>  <p>石けんで手を洗う</p>       | <p>トイレのスリッパは</p>  <p>きれいにそろえよう</p>            |

## ■皮膚の日…万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」。『いい (11) ひふ (12)』の語呂合わせですが、ちょうどこの時季一秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかざれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…



### ● お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗すぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。



### ● 保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類(成分)や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。



## 痛い、かゆい、気になる…



### どのようにできる?

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにニキビ桿菌かんきんという細菌が作用してできます。

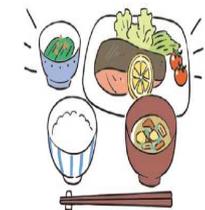
### どうすれば予防できる?

- ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- 髪の毛が皮膚にふれないようにする。
- ニキビをさわったり、つぶしたりしない。
- 栄養バランスのとれた食生活を続ける。
- 十分な睡眠をとる。



### どこにできやすい?

皮脂しせんじが作られる「脂腺性毛包もうほう」が多い顔、背中、胸、肩の上でできやすいです。



気になる場合は皮膚科で診察・治療を受けましょう。ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビができやすい」というのは誤った情報ですよ!