

# 保健だより 3月号

福山高等学校 保健室  
令和4年3月15日



3月の保健目標  
一年間を振り返り、  
生活習慣を見直そう！



日差しが温かく感じられる季節になりました。年度末となりました。次年度へのステップアップがしっかり出来るように、一年間の生活を振り返り、新たな目標を立てて新学期（4月）を迎えましょう。

新学期が始まると、健康診断が実施されます。視力は大丈夫？歯の治療は？むし歯や歯垢・歯石のある人は今月中に歯科医を受診しましょう。むし歯のなかった人も年に一度は歯科医で歯や歯ぐきのチェックやクリーニングをしていただくことをお勧めします。新学期が始まる前に体のメンテナンスもしっかり済ませておきましょう。

## 来年度の健康診断予定

行事	日・曜日	時間	対象生徒	場所	備考
内科検診	4/11・12(月・火)	14:00	全生徒	体育館	体育服(上着)準備
検尿(一次)	4/12・13(火・水)	朝提出	全生徒	各教室で回収	提出時間厳守
身体測定	4/14(金)	午前中	全生徒	体育館など	体育服準備
歯科検診	6/2・10(木・金)	14:00	全生徒	カウンセリング室	昼食後、歯みがきをする

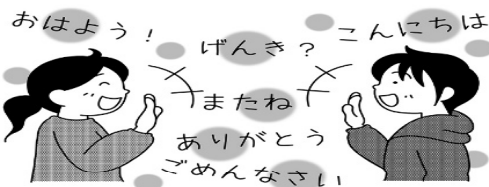
## 今年度1年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？

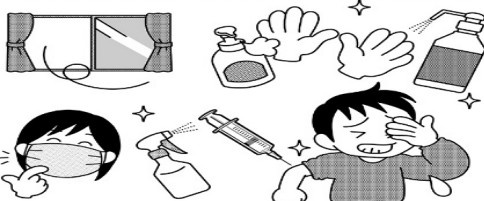
<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった 	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった 	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体をよく動かした 
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた 	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた 	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかり行えた(手洗い、マスク、換気など) 
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した 	<input type="checkbox"/> 人を思いやったり、親切にすることができた 

## みんなの心と体の健康のために、これからも続けてほしいこと

### 気持ちのよいあいさつ・言葉



### 感染症対策



きっといいことがあるよ  
継続は力なり・

### 時間を守る



### 誰かの役にたってみる

一日一善!



## ちょっと気になる 口臭のはなし



マスク生活が長く続きますが、自分の口臭が気になる人が増えているようです。口臭は、朝起きた直後が最も強くなります。夜寝ている間に、だ液が減り、細菌が増えて口臭の原因になるからです。このような口臭は誰にでも見られます。ただ、臭いの強さは、口腔内の細菌・だ液の量によって異なります。

こんなこと  
ありませんか？



- 1日1回しか歯みがきをしない
- 進行したむし歯がある
- 歯石を1年以上取っていない
- 歯に食べ物がはさまる
- 歯ぐきから血や膿が出ることがある
- 口の中がネバネバする
- 口が渇くことが多い
- 舌が白っぽい
- 朝ごはんは食べない
- 緊張しやすい
- 口呼吸している
- 過度なダイエットをしている

口臭は、むし歯や歯周炎・歯周病などの原因も考えられますが、睡眠不足や緊張・ストレス・免疫力の低下・体調不良などでも起こります。過度なダイエットも、糖が不足することで口臭の原因となるので注意してください。つまり、口臭は健康のバロメーターのひとつとも言えます。

※ \_\_\_\_\_: 体内の糖質が不足すると、体内にケトン体という物質が発生し、血液が酸性に傾く。ケトン体は独特の甘酸っぱい臭いがあり、これが口臭や体臭となって現れることがある。

### 対策① しっかりと歯をみがく

口腔内の細菌や食べかすを取り除くことが口臭予防の基本です。歯ブラシや歯間ブラシ・デンタルフロスを使って、隅々まで丁寧にみがきましょう。

### 対策② 歯科医院で原因をチェックしてもらう

むし歯や歯周病がないか点検してもらいましょう。歯石を除去することも大切です。

### 対策③ 朝食をとり、水分もこまめにとる

だ液には口臭を予防する作用があります。口臭のもととなる細菌や汚れをだ液が洗い流してくれるからです。朝食をとることでだ液の量が増え、口臭は弱くなります。また、口の中を乾燥させないことが重要なので、こまめに水分補給をすることは有効です。また、マスクの中で、口がポカッと開いている人はいませんか？口呼吸は口の中を乾燥させます。マスクをしていても口を閉じる習慣を身につけましょう。

### 対策④ 心に余裕を持ち、リラックスする

くちびるや舌を動かす刺激はだ液の量を増やしますが、マスク生活で口を大きく開けておしゃべりをするとも減っていますよね。また、緊張やストレスはだ液が減り、口が渇く一因となります。そこで、お風呂などの一人の時に、のんびり歌を歌ってみるのもお勧めです。くちびるや舌にも刺激を与えてだ液の分泌を促し、心もリラックスできて、口臭予防にもつながります。

## 今から出来る 花粉症予防

目のかゆみ・くしゃみ・鼻水 鼻づまり・のどの痛み…つらい花粉症の季節です。予防対策をしっかりとって、症状を軽減しましょう。

- 帰宅後** 家に入る前に服に付いた花粉を払い落とす。うがい・手洗い・洗顔で花粉を洗い流す。
- 服装** ツルツルして凹凸のない素材の服は花粉が付きにくいので、一番上に着る物に注意する。
- 体調管理** 早寝早起き・バランスのとれた食事・適度な運動で体調を整える。
- 室内** こまめな掃除を心がける。
- 寝具** 花粉の季節は外に干さず、布団乾燥機等を使うようにしましょう。干す場合は、花粉飛散量の少ない午前中に干すと良いです。

