

## 教室掲示

# 保健だより

【保健目標】  
歯の健康に  
ついて考える

2022年11月  
小松市立高等学校  
保健室

11月7日は立冬です。暦の上では、もう冬の始まりです。寒暖差が激しいこの時期は、体調を崩しやすいです。これからやってくる本格的な冬に備えて、規則正しい生活を心がけましょう。1、2年生は新人大会があり3年生は受験を控えています。いい結果になるよう日々努力を重ねていると思います。その努力が本番で報われるよう、日頃から体調管理をしっかりしてきましょう。自分の心と体を労わってあげる時間も大切です。



11月は健康に関する記念日がたくさんあります! 

## 11月8日は、「いい歯の日」

1学期に行った歯科検診(受検者445名)で、むし歯があった人は28名(6.3%)いました。また、むし歯の初期症状が疑われる人はなんと、117名(26%)もいました。むし歯は痛みだけを伴うと思われがちですが、そうではありません。放っておくと、いずれ歯を失い、肺炎や糖尿病、心疾患を引き起こすこともあります。

**むし歯は放置していても絶対に良くなりません!悪化する一方です!必ず受診して治療しましょう!** 

保健室からの  
お知らせ

むし歯の他に、顎関節、咬合・歯並び、歯肉に異常が見られた人や歯石があった人は受診が必要のため「結果のお知らせ(受診確認書)」を渡してあります。受診したら受診確認書を病院に記入してもらい、学校へ提出してください。

### 知っていますか? 『8020運動』

1989年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。また、80歳の時点で20本以上の歯があると認知症になるリスクや転倒するリスクが低下すると言われています。永久歯が抜けてしまうと二度と自分の歯は生えてきません! 将来の自分のために、高校生のうちから歯を大切にしていきましょう!



### ★歯に関する豆知識「歯磨き後のうがいは何回が良いの?」★

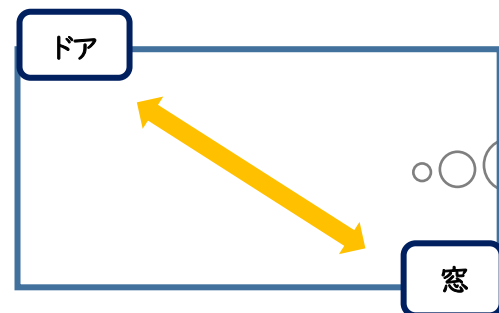
実は、歯磨き後のうがいは1回で良いとされています。歯磨きのあとに何回もうがいをすると歯磨き剤に含まれるフッ素(むし歯予防に大切!)が流れて薄くなってしまいます。歯磨き後に汚れを吐き出したあとの仕上げうがいは、ごく少量の水で1回だけにして、しばらく飲食しないことによりむし歯予防の効果が高まると言われています。



## 11月9日は、いいくきで「換気の日」

寒さが厳しくなるこれからの時期は窓を閉めたままになりがちで、部屋の空気がこもりやすいです。また、ストーブ等のガス機器を使う機会も増えるため、他の季節以上に意識して「換気」を行う必要があります。

「密閉」状態は新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症の感染リスクを高めます。また、二酸化炭素濃度も高まり、気分が悪くなったりすることにも繋がります。密閉状態を防ぐために、学校では冬季の間も教室内の常時換気を行っていきます。みなさんも意識して換気をしましょう。



ドアと窓を対角に開けると、効率良く換気ができます!

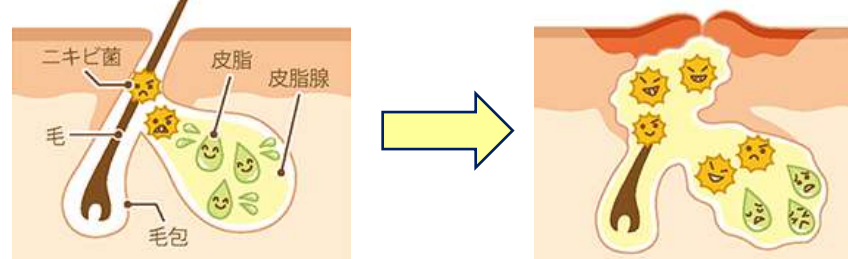
休み時間、必ず換気するよう心がけましょう!



換気により寒さを感じる場合は、各自でしっかり防寒対策をしましょう。体が冷えると頭痛や腹痛等の体調不良につながるため、インナー等の衣類選びを工夫し、冷えを予防しましょう。

## 11月12日は、いいひふで「皮膚の日」

### ニキビはなぜできる?



参照:大塚製薬

通常、皮膚細胞は約1ヶ月で新しいものに生まれ変わると言われています。うまく新しい皮膚細胞に生まれ変わらなかった場合、毛穴の角質が厚くなり、毛穴の出口が塞がれ、皮脂が詰まってしまいます。そうすると、皮脂を栄養源にしている「アクネ菌」と呼ばれるニキビ菌が過剰に増殖し、炎症を起こして発疹ができ、それがニキビになります。糖分や油分の多い食事やストレスも皮脂分泌の促進につながり、ニキビの発生原因になっています。思春期はホルモンの関係もあり、ニキビができやすい時期です。十分な睡眠、緑黄色野菜や食物繊維が豊富な食事を心がけることでニキビを予防しやすくなります。痛みを伴う場合や、なかなか治らない場合は受診しましょう。

11月は他にも 1日:いい姿勢の日 2日:いい血圧の日 等があります!

