

保健だより

愛媛県立松山北高等学校 保健室 令和3年11月

だんだんと日が短くなり、季節の変化を感じます。朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、風邪をひかないように気をつけてください。愛媛県の警戒レベルは「感染縮小期」になりましたが、感染回避行動は続けていきましょう。

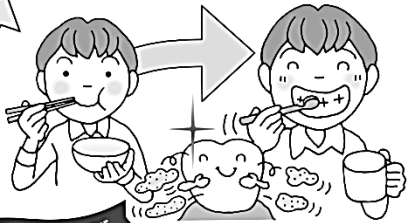


歯に『いいこと習慣』

11月8日は「いい歯」の日

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ! おやつのだらだら食べ



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

スポーツ選手は歯を大切にしよう!

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながっていると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守ることが大切なのですね。



いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

虫歯にないやすいお口かも...

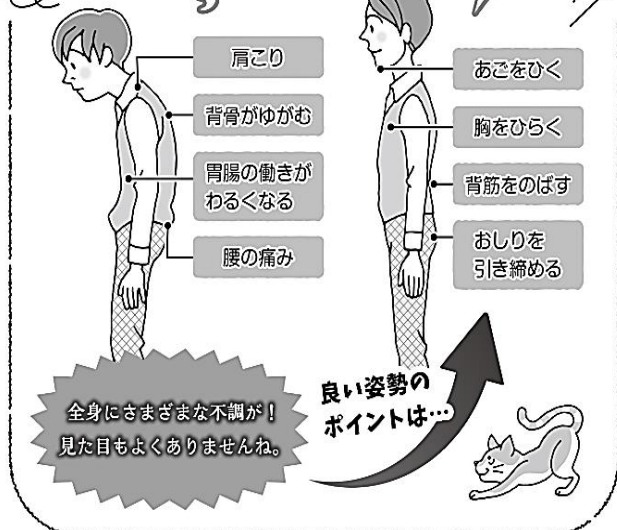
- ☐ 甘いおやつをたくさん食べている
- ☐ 歯みがきの時間が短い
- ☐ かむ回数が少ない
- ☐ 寝る前の歯みがきを忘れてしまう
- ☐ しばらく歯医者さんに行っていない

正しい姿勢で集中力アップ!!

ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり!



全身にさまざまな不調が! 見た目もよくありません。

良い姿勢のポイント



換気をしないと

みんなの息で二酸化炭素が増える。↓



ホコリ、カビなどが増える。→



休み時間ごとに両側の窓を開けて、こまめに換気をしてください。寒くても、みんなで協力して、続けていきましょう。授業中も窓を少し開けておきましょう。

換気のコツ



保健室からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策のため、株式会社ユニクロからエアリズムマスクをご寄贈いただくことになりました。学校にマスクが届きましたら、全校生徒に配布します。