

# ほけんだより



今治東中等教育学校 保健室 令和6年11月発行

だんだんと秋が深まり、日に日に風が冷たくなってきました。一日の気温の変化も大きくなり、体調を崩す生徒も増えてきています。

登校前に、健康観察を行って自分自身の健康状態をチェックしてみましょう。体調が悪いときは無理をせず、早めに休養をとることが大切です。

## 朝の健康チェック

- 朝、すっきり起きられず体がだるい
- 食欲がない
- 顔色が悪い（顔が青白い、または赤っぽい）
- 発熱している（熱っぽい）
- いつもと様子が違う



## つけていますか？ 「せきエチケット」

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、かぜなどの「感染症」を予防するためには、「咳エチケット」が大切です。

### ① 鼻と口を覆う

咳・くしゃみが出そうになった時は、ハンカチやティッシュで鼻と口を覆います。使ったティッシュはビニール袋などに入れて、ごみ箱に捨てましょう。



### ② とっさのときは袖でカバー

急な咳・くしゃみは、できるだけ手を使わず、袖や上着の内側で鼻と口を覆います。手で覆ったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



### ③ マスクをつける

ウイルスを含んだ飛沫（鼻水や唾液）は、咳・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることで予防につながるのです。

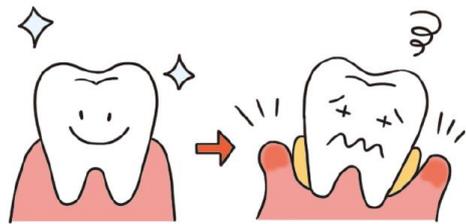


冬季は、さまざまな感染症の流行が懸念されます。咳エチケットに加えて、手洗い・うがいなどの基本的な対策も忘れないようにしましょう。また、「免疫力」を高めておくことも大切です。免疫力アップには、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動、ストレス発散、よく笑うなどが有効です。

# 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

11月8日

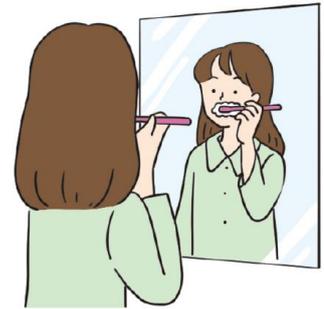


歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつきたいですね。

## むし歯ができるメカニズム ~歯の脱灰と再石灰化~

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。



脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯みがき剤、キシリトールの適度な使用）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

## ～勤労感謝の日～

11月23日は、「勤労感謝の日」です。どんな意味があるか、知っていますか？

「勤労＝働く」とは、ハタ（周り）をラク（楽）にすることを意味していました。あなたは、自分が周りの人に支えられ、自分が「ラク（楽）」になっていることを意識したことがありますか？もしくは、「ハタ（周り）」のために、何か役立つ行動ができていますか？

昔からの記念日には、それ相応の歴史があります。そうした記念日をきっかけに、家族や周りの人に感謝の気持ちを送れば、きっと笑顔で喜んでくれるはず。コミュニケーションの一つとして、感謝の言葉を送ってみませんか？

