

ほけんだより

令和2年11月号
兵庫県立西脇高等学校 保健室

11月7日は立冬。暦の上では冬の始まりです。昼間は暖かい日もありますが、朝晩はだいぶ寒くなってきました。からだに寒さに慣れていないため、体調を崩す人も増えています。手洗い・うがい、規則正しい生活等を心がけて過ごしましょう。



《11月の検診予定》

日時	検診項目	対象生徒	場所
12日(木) 9:00~11:40	耳鼻科検診	1年生(4クラス)・3年生	保健室
26日(木) 9:00~11:40		1年生(3クラス)・2年生	

《11月のキャンパスカウンセリング》

日時	備考
4日(水) 8:40~11:40	※希望する人は、担任または養護教諭まで連絡してください。
11日(水) 8:40~11:40	
18日(水) 13:25~16:25	
25日(水) 13:25~16:25	

少しでもあたたかく… 温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良…手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌あれ
- 代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下…かぜ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ



では、これらを改善するには？ マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。

- ◎**食事**： にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。
- ◎**運動**： 体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。
- ◎**入浴**： シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。





11月8日は「いい歯の日」です。では、「いい歯」とは、どんな歯でしょうか。むし歯がない、歯並びがきれい、……。確かにその通りですが、歯の土台である歯肉の健康も重要です。歯垢が原因となって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、歯の根っこまで溶けてしまいます。歯肉炎の予防には、まず歯磨き。歯だけでなく、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

受診はもう済みましたか？

9月17日に歯科検診を実施しました。その結果、詳しい検査や治療が必要な人には、「歯科健康診断結果のお知らせ」を渡しています。むし歯は放っておいても治ることはありません。なるべく早く歯科医院で受診しましょう。

受診が済んだ人は、「受診結果」を学校へ提出してくださいね。



自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は…



むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来**自分の歯を残せなくなる**かも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけののです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数



インフルエンザ予防接種が始まりました！

インフルエンザ予防接種は、特に重症化防止に有効であることが認められています。予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまで2週間程度かかり、この効果が十分に持続する期間は約5か月間。より効果的に有効性を高めるためには、早めの接種をお勧めします。特に3年生は受験、2年生は修学旅行が控えているので、接種しておくことをお勧めします。

