

# 保健だより

長町中学校

NO. 9

H. 28. 11. 2

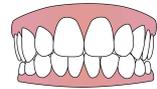


## <11月8日はいい歯の日>

春の歯科検診の結果、虫歯のある生徒より歯垢が付着している生徒や歯肉の状態が良くない生徒が年々増加傾向にあります。一生自分の歯で食べ物を食べるためには、歯磨きなどの予防をしっかりと歯や歯肉を健康にすることが大事です。毎日行っている歯磨きを見直し、虫歯や歯肉炎にならないようにしましょう。また、食べ物をよくかむことで唾液がたくさん分泌し、いろいろな良い効果があります。

### ～毎日の歯磨きは、こんなことに注意してみよう～

- ★歯ブラシは小刻みに動かし、一本一本ていねいに磨く。
- ★月に1度は歯ブラシを新しい物に替える。
- ★歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」で柄が真っ直ぐ、小さめの物を選ぶ。
- ★食後の歯磨きは欠かさずにする。
- ★毛先が広がらない程度の力加減で磨く。
- ★汚れのたまりやすいところは、毛先のあて方を工夫して磨く。
- ★磨く順番を決めて磨く。
- ★歯と歯の隙間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使う。



### ～噛めば噛むほど唾液が出る —唾液の働き—

- ① 消化を助ける
- ② 食べ物のかすを洗い流す
- ③ 口の中の粘膜を乾燥から保護する
- ④ 食べ物を溶かして味を感じやすくする
- ⑤ 口の中の酸・アルカリを中和する
- ⑥ 細菌などの働きを抑える（抗菌）

### ～かぜの季節に備えて免疫力を高めよう～

仙台市内の中学校で、10月に入りインフルエンザA型に罹患した生徒がいます。風邪やインフルエンザに感染しないように、免疫力を高めましょう。

\*免疫力とは・・・体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取り込んで処理する白血球の働く力

#### <十分な睡眠の確保>

夜更かしをすると、活動するときに働く交感神経が働き過ぎてバランスを崩し、免疫力が低下します。



#### <適度な運動>

誰でもできるウォーキングなど、簡単な運動で体温を上げると血行が良くなります。免疫細胞の働きが良くなり、免疫力がアップします。



#### <入浴でリラックス>

38～40度のお湯にゆっくりつかってリラックスしましょう。免疫力がアップします。



#### <バランスのとれた食事で元気に>

- ・免疫細胞のもとになるタンパク質を食べよう。
- ・ビタミン、ミネラル摂取で免疫力アップ。



## <最近、猫背の人が増えています>



pixta.jp - 6951513

## <姿勢が良いとこんな良いことがあります>

### ★内臓や脳の働きがよくなる

内臓が圧迫されないので、肺に酸素をたくさん取り入れることができる。

### ★視力低下を防ぐことができる

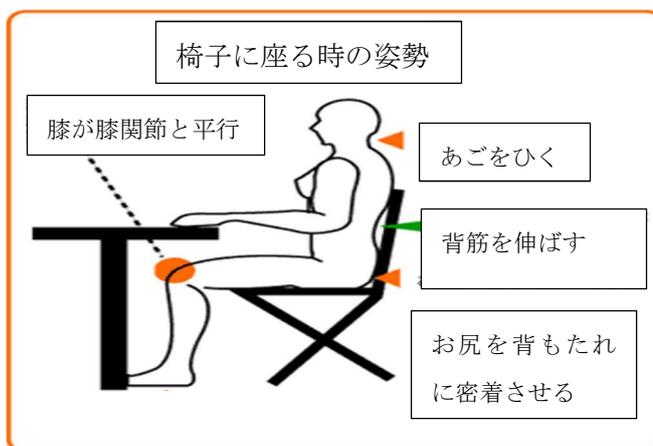
教科書やノートの距離が目ちょうど良い。

### ★見た目がきれいである

猫背になったり体が歪んだりしない。

### ★頭痛や肩こり、腰痛が良くなる。

## <姿勢が悪いと体のバランスを崩していろいろな症状が出てきます>



## <<ストレスは自分の心の中にためず、なるべく早めに解消させよう>>

保健室には週に何人かは悩みや相談ごとを抱えて来室する生徒がいます。その中には、LINE がらみで傷ついて来室する生徒もいます。今時の悩みはなかなか解決するのが難しいのかなと感じます。すぐ解決しないものでも、気分が少しでも楽になるストレス解消法を見つけておきましょう。

◎楽しむ、感動する・・・自分の趣味の中で好きなことを行うのは、解消法の一つです。

音楽、お笑い番組、アニメ、ゲーム、小説、映画など楽しいことに集中する。

◎会話、相談する・・・友人や身内に、自分が思っていることを口にしてみる。

◎運動・・・体を動かすのも有効なストレス解消法です。散歩やジョギング、自分の得意なスポーツなどを行うのも良いです。

◎寝る・・・ぐっすり眠ると、脳や体の疲れがとれ、いらつきや思い悩んでいる状態が緩和されます。

◎おいしい物を食べる、飲む・・・好きな物やおいしい物を食べると、食欲を満たし、幸福感があらわれます。飲み物は、リラックス効果のある紅茶、ハーブティー、ミルクティー、ホットミルクなどがお勧めです。

