

ほけんだより 11月

R6年 11月 19日 宇和島南中等教育学校 保健室

少しずつ、冬の足音が聞こえ始めました。風邪やインフルエンザの流行が始まる季節です。南中生も風邪症状を訴え来室する生徒が急増しています。冷たい水を使うのが億劫な季節ですが、健康への意識を冬用に切り替え、手洗いや歯みがきを丁寧に行い、心身の清潔を保っていきましょう。

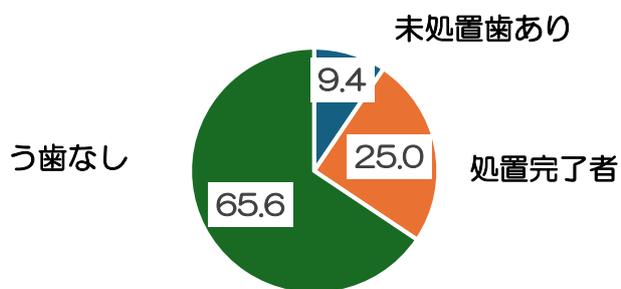


【11月8日はいい歯の日】

☆6月に行った歯科検診の結果を振り返ってみました。



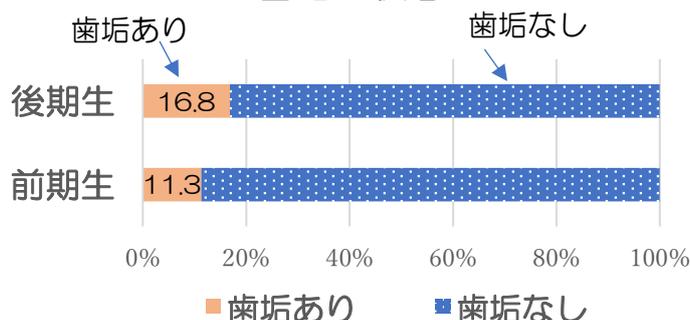
R 6 歯科検診結果（前期生）



R 6 歯科検診結果（後期生）



歯垢の状態



歯科検診結果から、健康的な口腔状態を維持している人が多いことがわかります。

日本人は子どもの頃から歯みがきの習慣が身についているにもかかわらず、虫歯や歯周病の罹患率が非常に高いという事実があります。その大きな原因の一つとして、「みがき残しが多い」ことが挙げられています。歯ブラシでとれる汚れは60%程度です。フロスや歯間ブラシなども活用して、きれいにプラークを取り除きましょう。そして、定期的にプロのケアを受けることもお忘れなく😊

☆歯ぎしりにもご注意を

睡眠中の歯ぎしりには、およそ60~80 kgもの圧力がかかるといわれます。歯ぎしりが頻繁に続くと、「歯のすり減り」、「顎の痛み」や「頭痛」など、様々な症状につながります。歯ぎしりの原因はいろいろありますが、主に噛み合わせが悪いこと、ストレスなどがあげられます。歯ぎしりの予防には、まず、規則正しい生活を心がけ、ストレスを溜めないようにしましょう。マウスピースの装着も効果的だといわれています。



【11月9日は換気の日】

換気をして新鮮な空気を取り入れると、良いことがたくさんあります。

いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

換気のポイントは？

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



窓を1箇所開けただけだとうまく風が流れない(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

頭がスッキリする

感染症予防になる

匂いや湿気がとれる

【ウインターブルーを知ってますか】

ウインターブルーとは晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しんでいた活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れることを言います。比較的、女性や若い世代の人に多いとされます。気になることがないか、チェックしてみてください。



物事を楽しめない



睡眠時間が長くなった



気分が落ち込む



イライラする



やる気がでない



体重が増えている

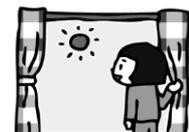


食欲がとまらない(特に甘いもの)

一般的には春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)、自然に良くなるケースが多いようですが、思い当たる人は生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。可能であれば、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。また、体を暖かくしたり、運動したり、就寝時間や起床時間を決めて規則正しい生活を心がけたりすることも大切です。

おひさまの光をあびよう



お風呂にゆっくりつかろう

