

保健だより



11月号 旭中 保健室

毎月のことですが、月が変わるごとに、1か月って早いなあ…と感じます。皆さんはそんなことはないですか？やるべきことも、やりたいことも、上手に時間のやりくりをしていかないと、あっという間に時間がなくなってしまいます。一つずつ、計画的に毎日を過ごしたいものですね。



身体測定が始まります！

身体測定は自分のことを知ることができるよい機会です。自分の身長や体重がどのように変化しているのか、チェックしてみましょう。

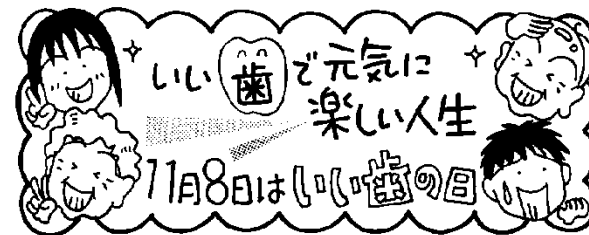
日程

| | 1限 | 2限 | 3限 | 4限 | 5限 | 6限 |
|----------|----|------|----|----|----|----|
| 10/29(木) | | 1・2組 | 3D | 2F | | |
| 30(金) | 3C | 1I | 2A | | | |
| 11/ 2(月) | | | | 3F | | |
| 4(水) | | 2I | | 1C | | 2H |
| 5(木) | 1F | 1E | | | 2D | |
| 6(金) | 3H | | 3B | | | 1G |
| 9(月) | 1A | 1B | | 2C | | |
| 10(火) | | | 3G | | | |
| 11(水) | | | 3A | | | 2E |
| 12(木) | 1D | 3E | | | 1H | |
| 13(金) | 2B | | | | | |
| 18(水) | | | | | | 2G |

※ 前半は調べ学習室で保健について学び、後半は保健室で身体測定を行います。

※ 服装は制服のままで行います。

歯のお話



★目指せ！8020！！

日本の平均寿命は男性で約78歳、女性で約85歳なのですが、歯の平均寿命は60歳程度とされています。80歳で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。

虫歯・歯周病…！

歯がなくなってしまう2大原因は、
歯の寿命を延ばすも縮めるも、すべてはあなたの歯磨き次第！

★歯周病・歯肉炎ってなんぞや？

歯周病とは、歯肉 (=歯ぐき) が細菌の感染によって炎症を起こしてしまう病気です。歯の根っこの部分が溶けてしまい、歯が抜けてしまうことも…。

歯は溶けていないけれど、歯肉に炎症が見られるものを歯肉炎といいます。普通、歯肉はピンク色でキュッと引き締まっていますが、この歯肉が赤くなっていたり、腫れて丸っこくなっていたり、歯磨きなどでよく血が出たりする人は歯肉炎と思われます。

歯周病・歯肉炎の原因は「歯こう」にあります。軽い歯肉炎なら、丁寧な歯磨きで治すことができます。

歯ブラシを少しなめにあてて、毛先が歯と歯ぐきのすき間にも届くように小さきざみに動かしながら磨こう！



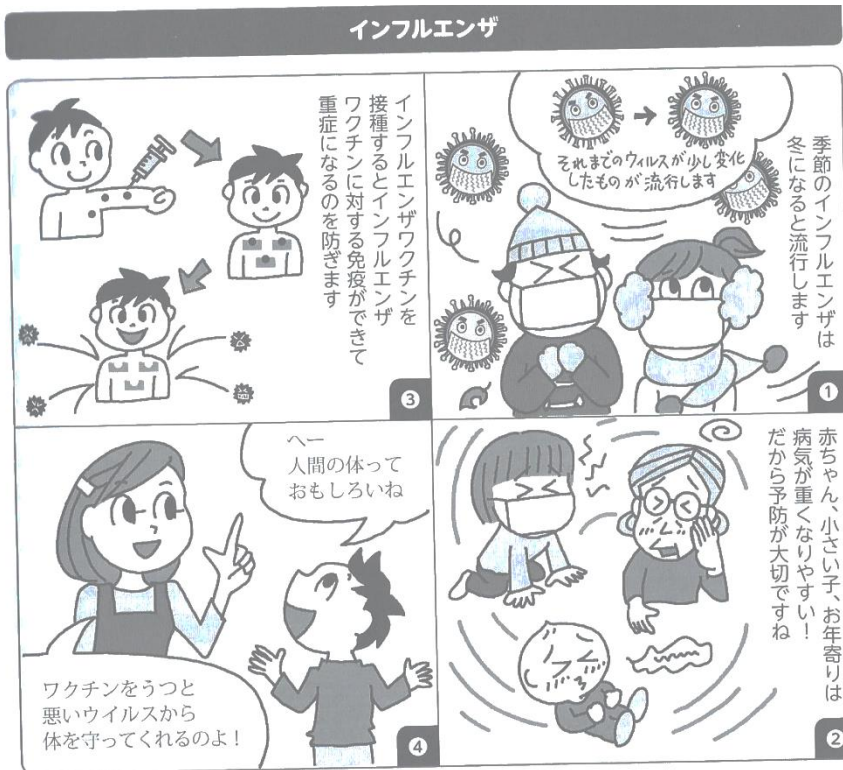
インフルエンザの季節がやってきます



ワクチンとは、感染症の予防接種に使用される薬液のことです。

皆さんは今年からインフルエンザのワクチンが変わったのを知っていますか？これまで3価（A型2種+B型1種）だったのが、4価（A型2種+B型2種）になったので、より多くの流行をカバーできるようになりました。インフルエンザのウイルスは、主にこの4つの型が毎年流行しています。そのため、今年の予防接種は高い効果が期待されますが、その分値上がりしたり、ワクチンが不足してなかなか予約できなかったりするようなので、打とうと考えている人はおうちの人と相談して、早めに予約しましょう。

インフルエンザウイルスは常に小さな変異を繰り返しています。その変異の大きいウイルスに感染してしまうと、予防接種をしていても発症してしまうこともあるそうです。予防接種を打ったことに安心せず、手洗い・うがい・換気や日頃の体調管理などを怠らず、健康に冬を乗り越えたいですね。



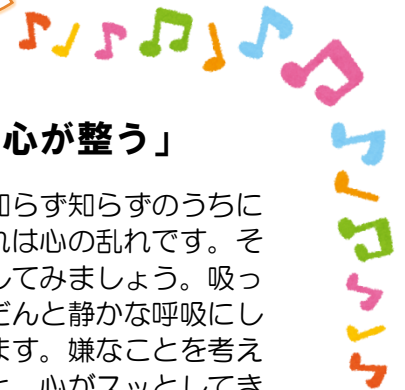
保健室からのお願い

最近、保健室に来る生徒で、前の日の怪我や家での怪我の手当てをしてほしいという人が増えています。保健室は基本的に当日の怪我の応急手当をする場所です。家でできる手当ては家で行うようにしてください。

どうやって手当てをすればよいか分からない人は、相談に乗りますので何でも聞いてくださいね。



ほっとするひとこと



「呼吸を整えると、心が整う」

不安な時や、苦しい時って、知らず知らずのうちに呼吸が乱れています。呼吸の乱れは心の乱れです。そこで、苦しいときには深呼吸をしてみましょう。吸って吐いて、吸って吐いて…だんだんと静かな呼吸にしていけば、自然と落ち着いてきます。嫌なことを考えずに、呼吸だけに集中していると、心がスッとします。集中できないときも、1つ・2つと数えながら呼吸をするといいですよ。

そうして心を落ち着けて、次に進めると素敵ですね。

引用：「ムダなことなどひとつもない」
酒井雄哉