



# 11月号

2023.11.1 No 9

下松工業高等学校 定時制 保健室  
～こころとからだの主人公になろう～  
**笑顔が人と人との絆をつくる**

朝、晩と日中の寒暖差が大きく、アレルギー症状（鼻水、くしゃみなど）を訴える人がいます。体調を崩しやすい時期、できるだけ早寝・早起きをし、バランスの取れた食事を取る。規則正しい生活で、体調管理をしましょう。

## 11月の目標

**健康を意識した生活をしっかりしよう**

### 11月8日「いい歯の

### 口の中を鏡でチェックしよう！

あなたの口の中は、元気ですか？ まずは、セルフチェックしてみてください。

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯肉が赤くはれている
- ブラッシングすると出血する
- かたい物がかみにくい
- 口臭が気になる
- 歯が長くなったような気がする
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯と歯の間にすき間ができて、食べ物がはさまって困る

上の項目に心当たりの人は、歯周疾患、歯周病予備軍かもしれません。歯医者さんに相談し、予防と治療に努めましょう。

## 歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨプヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

## 「いい歯」のために「いい歯肉」

歯肉は、歯の土台といえます。歯垢が原因で起こる「歯肉炎」は、歯肉が腫れたり、痛んだりするだけでなく、進行すると歯の根っこまでとけてしまうのです。歯肉炎の予防には、まず歯みがきです。軽い歯肉炎は、歯みがきで治せます。正しい歯みがきをしましょう。



4月の歯科検診で、歯石沈着の人は、7人(31.8%)、むし歯のあった人は、8人(36.4%)でした。これまでに歯科受診をした人は、1人です。まだの人は、歯科医院を受診しましょう。治療の必要な人にはお知らせを渡します。

# 秋の夜長。眠れないときは…



日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

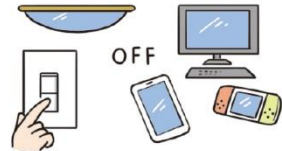


## ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

## 温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすぬ。



## メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。



## 見えなけれど、いまず…

- かぜウイルスやコロナウイルスは、数十～数百 nm (nm は 10 億分の 1m) と言われていて、とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることはできません。しかし私たちのまわりにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気の入れかえなどでウイルスをからだの中に入れないことが大切です。冷たい水はいやだな、寒いな…とってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと！

## かぜひいたかも…早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかり取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

## 11月のハッピーバースデー

山根 麗雄

素直でさっぱりした性格、芯の強い人が多いそうです。