



11月号
2024.11.1 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～
笑顔が人ととの絆をつくる

今年は、10月に入っても日中は暑い日が続きました。11月に入ってようやく朝、晩は肌寒く、長袖の服が活躍するようになりました。寒暖差等で体調不良を起こさないためにも、日頃からの規則正しい生活習慣を心がけましょう。

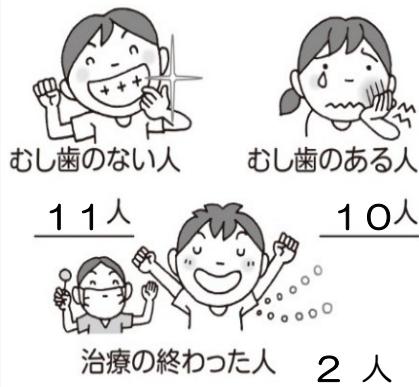
11月の目標

健康を意識した生活をしっかりしよう

歯科検診の結果

今年度の歯の検査結果の様子をお知らせします。

(10月末現在)

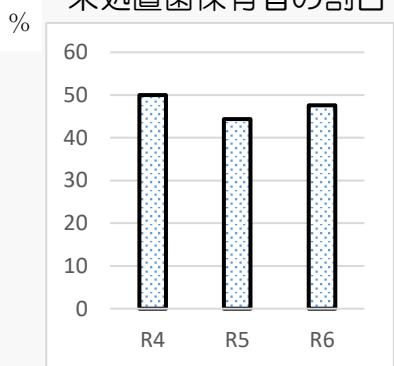


未処置歯保有率（むし歯がある人の割合）は、過去3年間ほとんど変わりがありません。

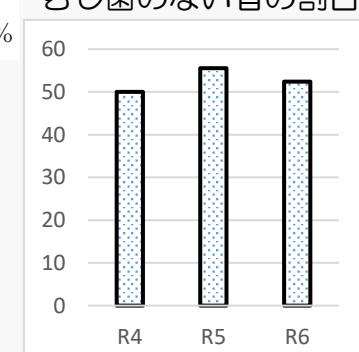
生徒の中には、入学後一度も検診を受けていない人もいます。ぜひむし歯のある人は早めに治療をしましょう。また、検診を受けていない人もぜひ検診に行き、歯の状態を確認しましょう。

歯の治療が終わった人がこんなことを言っていました。「歯もツルツルになり、スッキリしました。」治療がまだの人も、治療してスッキリした感覚を感じてほしいと思います。

未処置歯保有者の割合



むし歯のない者の割合

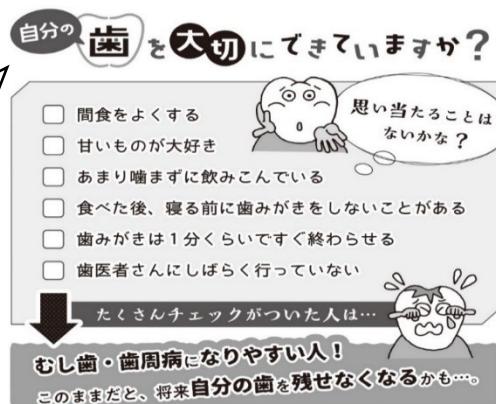


80歳で20本以上自分の歯を残そうという
8020運動を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるので
す。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるためには必要な歯の本数



よう。
がきや食生活を見直しまし
維持するために毎日の歯み
渡つて、健康な歯や口腔を
エツク項目を調べ、将来に
むし歯のない人も右のチ



天気や気圧による「片頭痛」の人、必読！！

片頭痛は、顔面や頭部の皮膚、目の角膜、口腔内など広く分布する三叉神経が刺激され、神経末端から CGRP という物質が放出され脳血管が急激に拡張することで起こる。



頭痛を引き起こす要因として

空腹、日照、好天、肩こり、曇天、雨天、不安、校内活動があげられる。

症状が出たら

電気を消し、カーテンを閉めてなるべく光を遮断するようにし、保冷材や冷却シートでこめかみを冷やすと効果的。病院で処方された薬の服用。

気をつけたいこと

生活リズムを整える

くるくる耳マッサージ

十分な睡眠時間をとる

首周りのストレッチ

スマートフォンを使いすぎない

天気痛専用の耳詮を装着

参考資料 「天気痛予報の HP」をみると参考になりますよ！

11月23日は、勤労感謝の日です。皆さんの中には、アルバイト等の勤労を経験している人もいます。4年生は半年後には学生から社会人となります。働くことは自立につながり、大人になるための大変な条件です。大変なこともたくさんありますが、働くことで得られる喜びもたくさんあります。

生活の土台となる「健康」を大切にし、働く喜びを感じてほしいと思います。健康のために今みなさんができることは、規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）だと思いますよ。

11月11日（月）体育の時間に体重測定をします。

9月の測定では夏休み中の生活が影響したのか、増減が著しい人がいました。自身の生活リズムを振り返ってみましょう。決められた時間に寝る、起きる、バランスのとれた朝食をとる。これらが少しでも改善されているといいですね。また、各自の健康目標も再確認しましょう。

11月のハッピーバースデー

山根 麗雄 君

誕生日の花 菊 「高貴」「信頼」「真実」

一生懸命
取り組む
姿がピッ
タリ！