

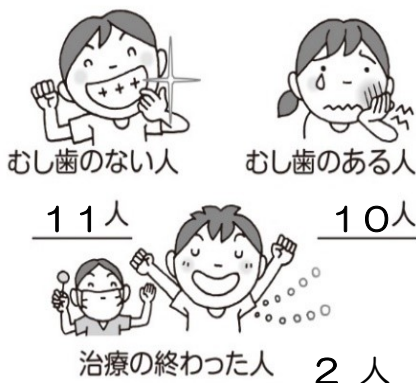
今年は、10月に入っても日中は暑い日が続きました。11月に入ってようやく朝、晩は肌寒く、長袖の服が活躍するようになりました。寒暖差等で体調不良を起こさないためにも、日頃からの規則正しい生活習慣を心がけましょう。

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)

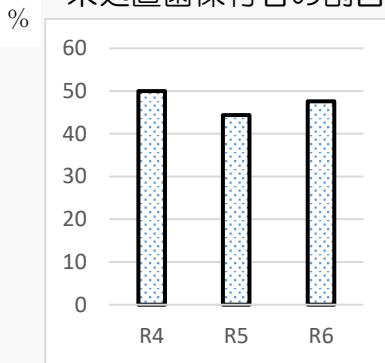


未処置歯保有率（むし歯がある人の割合）は、過去3年間ほとんど変わりありません。

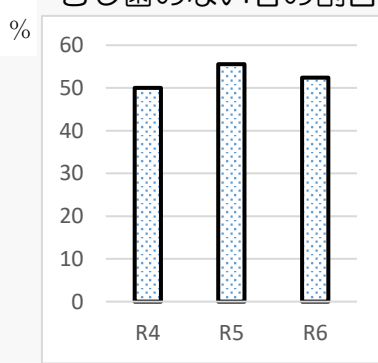
生徒の中には、入学後一度も検診を受けていない人もいます。ぜひむし歯のある人は早めに治療をしましょう。また、検診を受けていない人もぜひ検診に行き、歯の状態を確認しましょう。

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



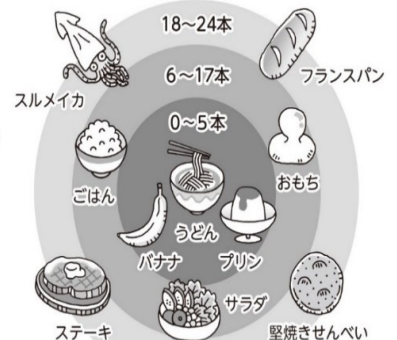
むし歯のない者の割合



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。



食べるために必要な歯の本数



むし歯のない人も右のチェック項目を調べ、将来に渡って、健康な歯や口腔を維持するために毎日の歯みがきや食生活を見直しましょう。

自分の歯を大切にできていますか？

- ☐ 間食をよくする
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ あまり噛まずに飲みこんでいる
- ☐ 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- ☐ 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- ☐ 歯医者さんにしばらく行っていない

思い当たることは
ないかな？

たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…

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

天気痛専用の耳栓を装着

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切な条件です。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

一生懸命
取り組む
姿がピッ
タリ！

誕生月の花 菊 「高貴」「信頼」「真実」