



保健だより



平成25年11月
南中学校
保健室

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬に近づいていることを実感します。からだに寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすい時期です。南中生にもマスクをする人が増えてきました。いつもと体調が違うなと感じたら、早めに休養して体を休めることが大切です。

ここに
ゆとりを...

大きな行事も終わり
ホッとひと息つけるころ
ではありませんか？

自分を見つめ直すのはいい時期。
自分の心と、からだを、
じっくり対話してみましょう。



【保健目標】
進んで体を動かし
体力の向上を図ろう

【歯科保健目標】
給食後の
歯磨きをしよう

カゼをひきやすい時期です

風邪の原因の約90%はウイルス感染です。そのウイルスは種類によって鼻風邪だったり咳、発熱、腹痛...など症状が変わってきます。



また、近隣の県では、すでにインフルエンザによる出席停止が出ています。

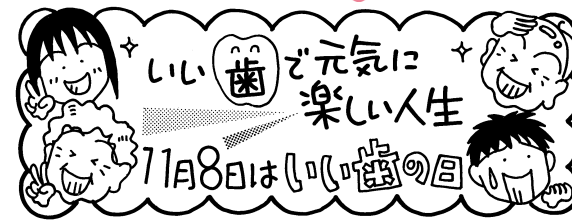
風邪やインフルエンザの予防には、手洗い・うがいのほか、インフルエンザワクチンの接種も有効です。効果が現れるまでには2週間程度かかります。かかりつけのお医者さんと相談の上、予防につとめましょう。

予防のポイント

- こまめに手洗い・うがいをする
- 部屋の湿度は50~60%に保つ
- 部屋の換気を心がける
- 十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする
- バランスのよい食事をする
- 外出時はマスクを着用する

出席停止期間

医療機関でインフルエンザと診断された場合は出席停止となります。昨年4月から出席停止の基準が変更され、「解熱後2日が経過していること」また、「発症後5日が経過していること」が条件になりました。出席停止期間に従って感染力が弱まるまで登校は控え、インフルエンザ蔓延防止にご協力ください。



みなさんは、いい歯でしっかり食べ物を噛めていますか？よく噛むと、いいことがたくさんあります。

卑弥呼の歯がいーぜ って知ってる？

くかむことの8つの効果

㊦ 肥満の防止

よく噛むことで、脳内の血糖値が上がってその刺激が満腹中枢に伝わり、食べ過ぎを防止します。



㊦ 味覚の発達

だ液がたくさん出ることにより、味覚の働きが敏感になり、おいしく食べられます。



㊦ 言葉の発育はしっかりと

よくかむことで、あごの骨や筋肉がしっかり発達します。あごがきちんと成長しないと歯がはえる場所がないため、歯並びが悪くなる原因にもなります。

㊦ 脳が発達する

よくかむことにより、脳への酸素供給や血流がよくなるので、細胞の働きが活発になります。

㊦ むし歯の予防

よくかむとだ液がたくさん出て、むし歯や歯周病の原因となる細菌が歯につくのを防ぎます。

㊦ がんの予防

だ液に含まれる酵素によって活性酸素の活動を抑え、がんを予防します。

㊦ 胃腸の働きを助ける

食べ物を細かくかみくだくことによって、胃や腸での消化・吸収がされやすくなり、胃腸の調子がよくなります。

㊦ 全身の体力の向上

よくかむことで全身の運動能力や筋力が高まります。



しっかりかむためには、丈夫な歯であることが大切です。食後、きちんと歯をみがいて丈夫な歯を保ちましょう。

★歯みがきチェック★

10月の歯みがきチェックは9月よりも多くの方が磨いていました。しかし、まだ歯を磨いている率が低いクラスもあります。

中学生の時期はホルモンバランスの影響によって思春期特有の歯周炎にもなりやすいので、よく磨けていないと歯周病へと進行し歯を失うことにもなってしまいます。中学生の時に歯みがきをした努力が大人になったとき、すてきな笑顔や健康をつくることにつながっています。未来の自分自身のために昼休みのちょっとした時間を歯みがきにあててほしいと思います。

