

保健だより 11月



令和4年11月

だんだんと気温が下がり、朝晩は寒く感じる季節になりました。体調を崩しやすい時期でもあるのでしっかりと体調管理をして、学校生活を送るようにしていきましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

★教育相談室の利用について★

スクールライフアドバイザーの工藤こずえ先生の相談日をお知らせします。生徒はもちろん、保護者の相談もOKです。

日々の勉強の疲れなどで、心身ともに疲れを感じていませんか？一人で悩まず相談してみませんか。秘密は必ず守ります。気軽に相談にきてください。

＜日にち＞ 10日・17日・24日 毎週木曜日

＜時間＞ 12:00～18:00

＜場所＞ 本館4階 教育相談室

＜電話＞ 0897-37-2735

※電話で予約ができます



ガンコな強敵?! 歯石

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラークともいいます）に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉（歯ぐき）を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

さらに、注目すべきは、歯石になると「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。ほったらかしになり、痛みや違和感で気づいたときには進行していて…ということも十分あり得るのです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。



むし歯じゃない、でも痛い?! 知覚過敏

「知覚過敏」とは、冷たいもの・熱いものを飲食したときなどに歯にしみたり、歯みがきで歯ブラシをあてたときにピリッとした痛みが走ったりする状態をさします。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯肉炎などの歯周病、歯ぎしり・噛み合わせなどによって、歯の表面のエナメル質・セメント質が削れて、あるいは歯肉がやせて中の象牙質が露出してしまうこと。刺激が神経に届きやすくなり、「しみる感じ」や痛みが出るのです。

対処法としては、知覚過敏対応の歯みがき剤なども有効とされていますが、歯周病の治療が必要だったり、痛みの原因が実は見えづらい部分のむし歯だったりすることも十分にあり得ます。まずは歯科医院で受診して、しっかりとした診断を受けることが必要です。



かかりつけ歯医者を持ちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談だ— 歯医者さんに

11月8日は
いい歯の日

おいしく食べる



感染症予防



☆自分で朝の健康観察を！☆

例年、かぜ・インフルエンザやノロウイルスによる感染症胃腸炎などの流行は冬を中心に起こっていて、よりいっそう健康への気配りが求められる時季になりました。特に3年生は、進路を決めるための大事な期間にさしかかっていますね。みなさんは、自分自身の体調に気をつけていますか？

朝、家を出る前には、自分で体温と体調をチェックして、「いつもと違う」と感じたら、お家の方と相談して…。積極的に自分の健康観察を行い、さらにその結果を周囲に伝えること。とりわけ、感染症は、『うつさない』『かからない』の両方が重要です。ぜひ、自覚をもって健康の維持に取り組んでほしいと思います。



■皮膚の日…万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」。『いい（11）ひふ（12）』の語呂合わせですが、ちょうどこの時季—秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…



●お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

●保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。

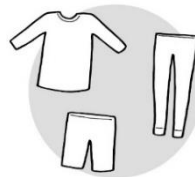


☆寒さを乗り切る『お手軽アイテム』とは？☆

まもなく冬。朝晩を中心に、気温が低い日が多くなってきましたね。寒さが苦手な人は今から憂鬱な気分でのいるかもしれません。そこで、そんなあなたに頼れる、しかもコストパフォーマンスに優れたお手軽な役立ちアイテムをご紹介します！

それは「下着」です。冬の厳しい寒さから身を守るために有効な方法のひとつが、服と服の間に空気の層を作ること。つまり「重ね着」です。とはいえ、動きやすさなどとの、兼ね合いを考えれば、厚い冬用のコートやダウン、セーターなどを何枚も重ねて着るわけにはいきません。そこで下着の出番、というわけです。

「たかが下着くらいで、そんなに効果があるのかな…」と思っているあなた、ぜひ一度お試しあれ。



■歯みがきが難しいときは…災害時の歯・口のケア



歯・口の健康維持には『毎食後のていねいな歯みがき』が基本です。では、もし長期間にわたって歯みがきが難しい状況になったら…どうしますか？

2011年に起こった東日本大震災では発生当時、被災者は歯と口を清潔に保つことが難しい状況でした。そのことが、むし歯や歯周病、また高齢者では誤嚥性肺炎などの増加につながったと考えられているのです。そうした災害に遭ったときに、少ない水で歯をみがく方法をご紹介します。



①水（できれば 30ml 以上）をコップに準備し、その水で歯ブラシをぬらしてから歯みがきをします。



②歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュペーパーなどで汚れをふき取り、再度歯みがきをします。



③こまめに②を繰り返し、最後にコップの水で口を2～3回すすぎます。汚れをふき取れば、水はあまり汚れません。



歯ブラシがないときは水かお茶でうがいをします。また、ハンカチやティッシュペーパーを指に巻いて、歯をふくことも有効です。

☆保健室からのお知らせ☆

- インフルエンザを予防する有効な方法は、流行前のワクチン接種です。医療機関で今シーズンのワクチンの接種が始まっています。ワクチンを接種してから抗体ができるまで約2週間、効果が持続するのは5か月程度です。11月中に接種することが望ましいとされています。
- コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、1.2kgでした。

(11月4日現在)

引き続きご協力よろしくお願いいたします。