

保健だより11月♡

南牧中学校

保健室

R 4. 1 0. 3 1

寒さ対策



3つの『くび』をガード

日中は暖かい一方、朝夕は冷え込み、秋から冬へ季節が移っていくのを感じますね。一日の寒暖差が大きいと、身体を維持するためのエネルギーが余分に必要になり、疲れがたまりやすくなるそうです。ご飯をしっかり食べる、お風呂にゆっくり入る、十分な睡眠をとるなどして、疲れをため込まないようにしましょう。

11月の健康に「いい日」

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

11/8: いい歯の日

食べたらすぐ歯みがき！ むし歯・歯周病を予防

11/9: いい空気→換気の日

寒くてもこまめに換気！ 感染症予防

11/12: いい皮膚→皮膚の日

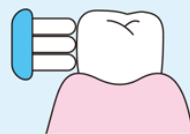
冬の冷たくかわいた風は要注意！ お手入れを念入りに



歯みがきの必要性

歯みがきの最大の目的はプラーク（歯垢）を落とすことです。プラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため、注意してみがかないとみがき残してしまいます。さらに、水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいでは取り除くことができません。歯みがきによって、このプラークを取り除きむし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。

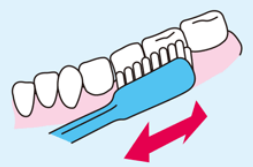
毛先を歯面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間）にきちんとあてる



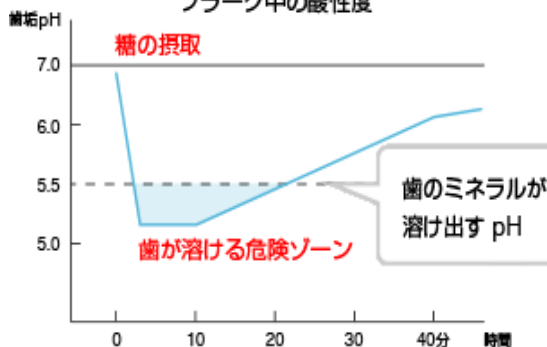
150～200gの軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく



小さざみに動かす（5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく）



プラーク中の酸性度



「食べたらみがく」を心がけましょう。

食事やおやつを食べた後などは、プラーク中の細菌が糖분을代謝して酸を作ります。食後、間もなくするとプラークに覆われた歯の表面は、カルシウムやリンなどのミネラルが溶け出す酸性状態（pH5.5以下）になります。唾液の働きで元の中性状態に戻るには40分ほどかかり、その間ミネラルが溶けやすい状態が続きます。酸性状態が長く続くことや、頻繁に起きるとむし歯になります。「食べたらみがく」習慣をつけましょう。

歯みがきクイズ



※答えは裏面

問1 歯ブラシを交換するタイミングはいつでしょうか？

1. 一日で変える 2. 毛先が開いたら変える 3. 二か月経ったら変える

問2 もし奥歯が1本なくなってしまった場合、噛む力はどの程度減るでしょうか？

1. 1本であれば、ほぼ変わらない 2. 3割程度減ってしまう 3. 半分減ってしまう

問3 ケガをして歯が抜けてしまった場合、どうしたらいいのでしょうか？

1. 諦めて抜けた歯を土に埋める
2. 水で丁寧に洗ってとっておき、出血が止まってから歯医者へ行く
3. 牛乳につけて60分以内に歯医者を持って行く



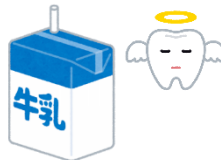
問1 2. 毛先が開いたら変える

歯ブラシは、毛先がまっすぐに歯にあたっていないと効率的に歯の汚れを落とすことができません。歯ブラシの毛先が開くことや、曲がってしまったら交換しましょう。



問2 3. 半分減ってしまう

奥歯を1本でも歯を失ってしまうと、半分の力が減ってしまうといわれています。1本ない事で、その分、他の歯や顎への負担もありますので、そのまま放置してはいけません。なるべく早くに歯医者へ行き、治療するようにするのがよいでしょう。



問3 3. 牛乳につけて60分以内に歯医者へ持って行く

もしケガで歯が抜けてしまった場合、水では洗わないでください。牛乳につけて持って行けば60分以内であれば再び自分の歯が戻る可能性があります。いかに早く、歯の細胞を殺さずに歯医者へ行けるかがポイントです。

気象病を知っていますか？

気圧の低下

【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



普段は体に何の問題がない健康体の
人であっても、季節の変わり目はどうし
ても体調を崩しやすくなってしまいうも
の。

自律神経には、身体を活発に動かす「交
感神経」と、リラックスモードに切り替
える「副交感神経」があり、普段はこの
2つの神経がバランスをとりながら体の
調子を整えています。

しかし季節の変わり目に気圧や天気
の変化が目まぐるしく起こると、この2
つのバランスが上手く保てず、結果とし
て体調が崩れてしまうのです。

左の予防方法を試してみてください。

10月11日(火) スクールカウンセラーによる、アンガーマネジメントの授業をしていただきました。

アンガーマネジメントとは、人間が抱える混沌とした怒りや悲しみ、劣等感などを自分の中で整理し、その状況を客観的に見ることで、怒りなどの強い気持ちが生じて、それを適切にコントロールし、問題解決を図るというスキルのことを言います。授業では自分を振り返ることや、コントロールの方法を学びました。生徒からは「試してみたい」「イライラしても6秒数える」などといった声が出ていました。

上手に「怒り」とつき合おう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみね。

- ①6秒間じっとする(突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ②深呼吸する(深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)
- ③その場から離れる(怒りの原因が目从前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから)

