



# 保健だより

2024年度 No.8 徳島県立城南高等学校

11月になり、だんだん秋の深まりを感じるようになりました。朝晩は冷え込み、暗くなるのも早いですね。体調を崩しやすい時期ですが、生活リズムを整えたり、衣服の調節をしたりして気温の変化に備えましょう！



皆さんは普段から正しい歯みがきができていますか？歯は一生ものです。自分の歯並びや磨き方のクセを知り、磨き残しなく磨けるようにしましょう。毎日の積み重ねが歯のみならず全身の健康につながります！

## ～正しい歯みがきのポイント～

- 歯垢（プラーク）をしっかりと取り除こう！

歯垢（プラーク）は生きた細菌のかたまりで、むし歯・歯周病などの原因となります。乳白色で歯と同じような色をしており、舌で触るとザラザラした感触があれば、それは歯垢（プラーク）です。

歯垢（プラーク）は、水に溶けにくく粘着性があるため歯の表面に付着し、うがいでは取り除くことができません。歯みがきの目的は、この歯垢（プラーク）を取り除いてむし歯や歯周病などにならないようにすることです。

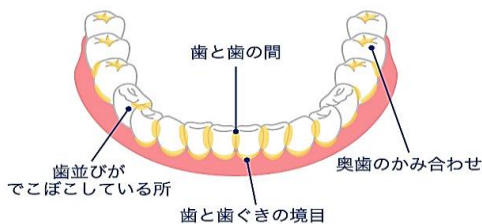
特に、「歯と歯の間」、「歯と歯ぐき（歯肉）の境目」「かみ合わせの面」などは、歯垢（プラーク）が付きやすいところです。歯ブラシの毛先を届かせるように意識して歯磨きしましょう。



### 歯垢（プラーク）が残りやすい場所をチェック

歯垢（プラーク）が残りやすい場所をチェックして、取り除くようにしましょう。

- 歯と歯の間
- 奥歯のかみ合わせ
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯並びがでこぼこしている所



生えている途中の歯などは、より丁寧に歯みがきしましょう。



それでも上手く歯垢が落ちないときは

## みがき残しの場所別 オ ス ス メ ゲ ッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。



# これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！



## 予防が大切です！！

皆さん、風邪がはやり始める季節です。休むほどではなくても、もし体調がわるいと感じた場合は、その日は早く寝たり、激しい運動はひかえたり、病院に行ったりして体調不良が悪化しないように努めましょう。



## ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了」という経験をされたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check!

### 風邪のひき始めのサイン



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

### たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

### 体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

### 水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

### ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

### 乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。



## 換気

をしないとうなる？

新鮮な空気は勉強への集中や感染症予防にとって重要です。教室にあるCO2モニターを活用しながら換気を行い、きれいな空気を保ちましょう。

### ▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

### ▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。



だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。

