



徳島県立脇町高等学校
2013. 11. 1

朝晩、気温がぐっと冷え込むようになってきました。少し前まで夏のように暑かったので、秋を飛び越して、一気に冬になったように感じますね。空気も乾燥し、これから風邪なども流行しやすい季節になります。こまめに手洗い・うがいをし、風邪のウイルスを近づけないようにしましょう。



11月はカラダの記念日がたくさんあります。

11/1 点字制定の日 11/8 いい歯の日 (いいは)
11/9 換気の日 (いいくうき) 11/10 トイレの日 (いいといれ)
11/12 皮膚の日 (いいひふ) 11/14 世界糖尿病デー

など

今年1学期の歯科検診結果

	むし歯がある人 (%)	COがある人 (%)	GOの人 (%)
1年生	14.43	35.32	9.45
2年生	13.40	34.93	5.74
3年生	19.53	30.70	5.12
全学年平均	15.84	33.6	6.72

★COとは

むし歯とは言えないが
むし歯になりかけている歯

★GOとは

歯肉炎になりかけている歯ぐき

3年生のみなさん!
3学年中、トップ
ですよ(>_<)

1年生のみなさん!
むし歯・歯肉炎になりかけの
人が多いようです(>_<)

CO・GOは、丁寧な歯磨きで健康な歯や歯ぐきに戻ることができます!
むし歯・歯肉炎になるか、健康な状態に戻るかは、あなた次第です!

平成 24 年の結果と比べると、高校生のむし歯保有率は、徳島県平均 26.35%・全国平均 25.26%で、脇高生はむし歯の人が少ないということが分かります。素晴らしいですね!

この状態をさらに改善するために、むし歯がある人は早めの治療を、ない人は維持できるように丁寧な歯磨きを続けましょう。

チェックしてみよう! ~あなたの歯ぐきは元気ですか?~

- 色は、赤っぽい。
- 感触は、はれていてプヨプヨしている。
- 形は、丸く厚みがあって、ふくらんでいる。
- 指で押したり歯磨きなどの刺激でも出血しやすい。



1つでも当てはまった人は、歯ぐきが元気をなくしています。でも、大丈夫!丁寧な歯磨きで改善することができます。歯と歯ぐきの間を意識して磨くようにして、1週間後に再チェックしてみましょう。

このように
歯ブラシを当てる



体調不良の原因は、低体温かも？！



エネルギーを作りだすしくみが、最もうまく働くのが 36.5～37℃前後だと言われています。普段の体温が 36℃を下回る状態が「低体温」。生活リズムの乱れや運動不足などから、低体温の人は増える傾向にあります。



体温は1日のうちに 0.6～1℃ぐらいの範囲で変動します。正常なリズムは『夜中から朝にかけて最も低い→その後少しずつ上がる→夕方ごろ最も高い→少しずつ下がる』。これは「昼に活動し、夜眠る」という生活の中から人間が長い年月にわたって身につけた生体リズムの1つです。この体温のリズムは生活リズムと深く結びついていて、夜更かし・朝寝坊や朝食を食べていないなど、生活リズムが乱れた状態が続くと、体温のリズムも崩れ、日中、活動する時間帯に脳や体が十分働けなくなります。逆に夜は体温が下がらないために、なかなか寝付けず眠りも浅いという悪循環になります。

この体温リズムのずれをほおっておくと、体や心の様々な症状となって現れてきます！



ストレス



頭痛



胃痛



下痢・便秘



眠い



だるい



ぼーっとする



動きが鈍い

生活リズムを改善すれば、体温も改善します！

朝

- 朝、光を浴びる
- 朝食をとる



昼

- 活動的に過ごす
- 戸外で過ごす



夜

- 夕食は遅くならないうちにとる
- お風呂で体を温める
- 早く寝る



体温アップで、やる気アップ↑集中力アップ↑免疫力アップ↑ 体も心も健康に♪



インフルエンザ予防接種について

インフルエンザのワクチンは、予防接種してから効果が現れるまでに約2週間かかり、約5ヶ月間効果が続くとされています。本格的に流行する前（12月上旬）には、予防接種を済ませておくことをお勧めします！