

ほけんだより



徳島県立脇町高等学校

2016.11.4

2016 年も残すところあと2ヶ月となり、朝晩の冷え込みも強くなってきました。風邪の症状で保健室に来室する人も増えています。寒さが本格化する前にきちんと体調管理をし、体調を崩さないように意識しましょう。

鏡の前で CHECK&CHECK



春の歯科検診で「むし歯」や「むし歯になりかけている歯」があった人、きちんと治療をしましたか？むし歯がなかった人も、予防のために、正しい歯磨き方法を身につけておきましょう。



「歯みがきの後」は毎回、「歯ぐきの状態」は1週間に1回ぐらいチェックしましょう。



●歯みがきの後

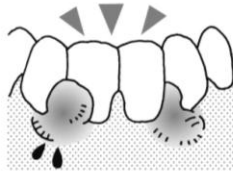
- 歯や口の中に、食べもののかすや汚れが残っていませんか？
- 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？

.....正しい歯みがきのヒント.....

- ☆歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じ。
- ☆歯1～2本ずつ、軽い力でみがく。
- ☆歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように。

●歯ぐきの状態

- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼたくなっていますか？
- 赤く、はれているところはありませんか？



**歯ブラシを
チェックしてみましょう**

毛先が開いていたら
新しいものと交換を！

正しく歯磨きをしているつもりでも、古い歯ブラシを使用したせいで、歯や歯茎が痛んでしまう可能性も。また、古い歯ブラシほど雑菌が繁殖しやすくなります。



姿勢を直すには、まず、自分の姿勢のくせを知ること。鏡のほか、写真に写った自分の姿を見ると、よく分かります。



●座っているとき

- 背もたれに寄りかかっていませんか？
- 足を組んだり、投げ出したりしていませんか？



●立っているとき

●歩いているとき

- 背中が丸くなっていませんか？
- 胸を張りすぎていませんか？
- つま先が内側を向いていませんか？

.....よい姿勢のヒント.....

- ☆肩の力を抜く。
- ☆胃を持ち上げるような感じで、おなかに力を入れる。
- ☆頭のてっぺんが上に引っぱられるようなイメージで。
- ☆歩くときは、つま先を上げ、かかとから地面に着く。

姿勢が悪くなる原因の一つとして、長時間同じ姿勢をとり続けることが考えられます。この影響で、筋肉が不要な緊張を起こしてしまいます。学校では、長時間座った姿勢で授業を受けます。正しい姿勢で座ることができていないと、自分流の姿勢で筋肉が固まってしまう、立ち姿も悪い姿勢になってしまうのです。

11月9日 = いい空気の日



上手な換気の3つのポイント

◎空気の性質を利用する

冷房で冷やされた空気は低いところから、暖房で温められた空気は高いところから出ようとします。

◎風の流れを利用する

風の入ってくる窓と、もうひとつ、できるだけ遠くの対角線にある窓を開けて、空気の通り道をつくります。

◎換気扇を利用する

換気扇も回すと、空気をかくはんするので、効果的な換気ができます。

換気の効果は

- ① 新鮮な空気との入れ換え
- ② ニオイの排出
- ③ 湿気をはらう
- ④ ホコリや細菌、ウイルスなどの排出

感染予防と集中力アップのために、休み時間の数分だけでもいいので、窓をあけましょう！
気分も少しリフレッシュするはずですよ！

11月10日 いいトイレの日

下記の症状、みなさんはいくつ当てはまりますか？

こんな症状があり、自分でも不快感があれば、便秘です！

- 続けて3日以上出ていない
- 週に1~2回しか出ない
- 硬くて出にくい
- 量が少ない
- 残便感がある

便秘が続くと・・・

- 肩こり、腰痛がある
- 肌の調子が悪い
- 食欲がない
- お腹が痛い
- おなかが張る
- 疲れやすい
- イライラする
- 痔になる

便秘になるのは どうして？

運動不足
不規則な生活
ウンチを先に送る結腸の運動が弱くなる

ストレスが多い
結腸にけいれんが起これり
ウンチがうまく運ばれない

便意を
がまんすることが多い
直腸のセンサーが鈍くなる

便秘を予防・解消するには

- ① 朝食をしっかりとして、規則正しい生活を
- ② 時間の余裕をもってウンチを出す習慣を
- ③ 適度な運動を
- ④ ストレスをコントロールする
- ⑤ 食べ物にも気をつける

ウンチを柔らかくするには、水分を充分とることも大事

便秘を防ぐ食べ物

食物繊維を多く含む食品

豆、根菜、果物

食物繊維は水分を吸収してウンチを柔らかくしたり、ウンチのかさを増やして腸を刺激し、腸の動きを活発にします

乳酸菌を多く含む食品

ヨーグルト、ケフィア、コンブチャ

乳酸菌は腸内に善玉菌を増やし、腸内の環境を整えます

ビタミンBを多く含む食品

うなぎ、かつお、レバー

ビタミンB・Eは、腸の運動を活発にします

ビタミンEを多く含む食品

ほうれん草、アボカド、アーモンド