

保健だより 11月号



宮城県東松島高等学校
令和6年11月20日 No.8



11月の保健目標
かぜの予防に努めよう

気温の低い日が増えてきました。上着を着たり、膝掛けを使用したりするなど各自寒さ対策をしましょう。インフルエンザや感染性胃腸炎も流行する時期です。手洗い、マスク、換気等の基本的な対策はもちろん、栄養のある食事や睡眠をしっかりとるなど規則正しい生活を心がけましょう。

「冷え」は万病のもと

冷えは体に様々な不調を引き起こします。寒い冬を元気に乗り切るために、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう！



【免疫力が低下する】

体には、体内に侵入したかぜなどの原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなります。そのため、体が冷えるとウイルスや細菌に体が負けてしまいかぜなどの感染症にかかりやすくなります。

体が冷えると、どうなる？



【血流が悪くなる】

体が冷えているときは、血流が悪い状態。血液には、体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が悪くなると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛などの様々な不調が現れます。



温活 4つのポイント

できることから、
やってみよう！

食事 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、食事を抜く人は要注意。朝ごはんは、体温を上げるためもしっかり食べましょう！特に熱を生み出しやすいタンパク質(卵・肉・魚・大豆・乳製品)を意識して取り入るのがおすすめです。

運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動により筋肉を動かすと血流がよくなります。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。筋肉の70%は足にあるため、軽いウォーキングでもよいので、日頃から体を動かすようにしましょう。

入浴 温かい血液が全身をめぐる



ゆっくり湯船に浸かっていますか？体の内側まで温めるには、38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かるのがおすすめです。全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。入浴にはリラックス効果もあり、自律神経も整います。

服装 冷気で体温を下げない



重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。ゆったりした服を重ねるのがおすすめです！また、首・手首・足首には太い血管が集中しているため、できるだけ熱を逃がさないようにマフラーや厚手の靴下などで防寒しましょう。

歯科用具を上手く活用して、むし歯・歯周病を予防しよう！！

10月に保健②の受講生と24年次生が歯や口の健康について学習しました。そこで、受講したみなさんには先日11月8日「いい歯の日」にちなんで、歯ブラシとデンタルフロスを配付しました。口の健康は、全身の健康にも影響します。丁寧な口腔ケアを実践して、口の中の健康維持に努めましょう。



歯ブラシとデンタルフロスをまだ受け取っていない人は、保健②の授業担当の先生かSAから受け取ってください。

歯みがきの
上級者になれる！

みがき残しの場所別 オ ス ス メ ゲ ッ ズ

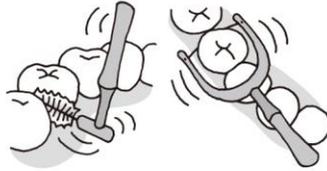
奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

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。

【ワンタフトブラシの使い方】

- ★鉛筆を持つようににぎる
- ★歯と歯ぐきの境目はなぞるように毛先を当てていく
- ★歯と歯の間に使用するときには小刻みに動かす

【デンタルフロスの使い方】

- ★のこぎりを引くようにゆっくり揺らしながら歯と歯の間に入れる
- ★歯の側面に沿わせながら、2~3回上下に動かして汚れを落とす
- ★静かに揺らしながら外す
- ★フロスについた汚れは、水洗いや拭き取って清潔にする

【歯ブラシの選び方】

- ★毛の硬さは、やわらかめ〜ふつう、ヘッドは小さめがおすすめ
- 【歯みがきのポイント】
- ★鉛筆を持つように軽くにぎる
 - ★毛先を歯と歯ぐきの境目に45°の角度で当て、歯1~2本分の幅で小さく横に動かす

▶ 「デンタルフロス」や「ワンタフトブラシ」の使い方を体験してみたい人は、保健室へ

SC(スクールカウンセラー)・SSW(スクールソーシャルワーカー)来校日

SC

SSW

11月20日(水)
12月 2日(月)
11日(水)
24日(火)

11月22日(金)
12月 6日(金)
20日(金)

11月22日(金)
12月 5日(木)
16日(月)

*予約や時間の確認等は、保健室・SA・教育相談担当までお願いします。