

# 保ってステーション 11月

令和6年11月5日

浅野川中学校

保健室



## 11月の保健目標

歯を大切にしよう

朝晩の気温がぐっと下がり、秋がにわかに深まってきたのを感じます。今月は、深まりゆく秋を楽しみながら、心に余裕を持って過ごせるといいですね。

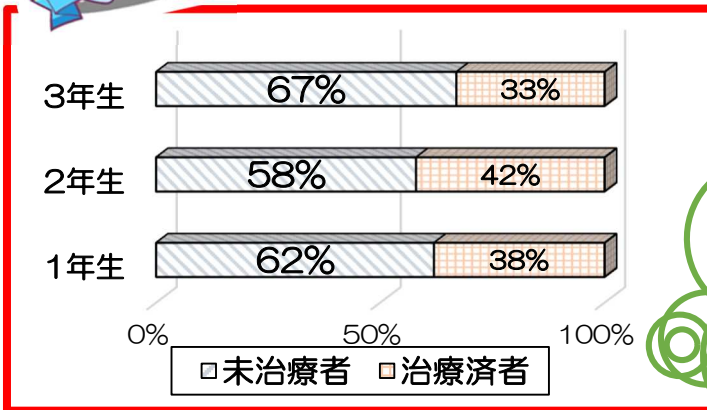
## 11月の保健行事

27日(金) 歯科保健指導(1年)

歯科衛生士の方による講話です



## ～ R6 年度 虫歯治療状況 ～



未治療者 あと 1年生 15人、2年生 7人、3年生 4人!

\*治療を終え書類を提出していない人は提出してください。  
\*治療がまだの人はひとくならないうちに治療しましょう。

## 虫歯はもとより歯周病にも気をつけて!

最近、むし歯よりも「歯垢(しこう)」や「歯石」等、歯ぐきの状態が悪い人が増えています。歯の健康を守るために、むし歯予防はもちろん、歯ぐきの健康にも気を配り、歯周病にならないよう努めていく必要があります。さらに、歯にはさまざまな働きがあります。人生を楽しく豊かにするために、歯は欠かせません。一生の付き合いをしていく歯を大切にしてください。

### 歯周病の自己チェック

- ! CHECK!
- 朝、起きたとき、口の中がネバネバする。
  - 口のおいが気になる。
  - 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。
  - 歯ぐきが赤い。
  - 歯ぐきがムズムズする。
  - 食べものが歯にはさまりやすい。
  - 歯が長くなってきた。
  - 硬いものがかみにくくなった。
- 当てはまるものが3つ以上ある人は、歯科を受診し、指導・治療を受けましょう。



歯周病の自己チェックをしてみましょう!

# よくかんで いいこといっぱい……

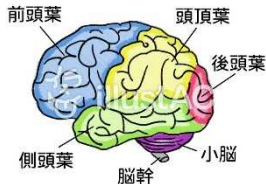
## かむことで脳の働きが良くなる！？

みな、試してみてくれたまえ



良いことその1 あごの運動が脳を刺激する

良いことその2 脳内の血流が増え、神経活動が活発になる



\*運動・感覚をコントロールする部分の脳（運動野、感覚野）

\*思考・感情・言語活動など社会生活を営むのに重要な部分の脳（前頭葉）

\*運動の調整をする部分の脳（小脳）

良いことその3 記憶学習効果を高める

\*消化管ホルモンが刺激され、記憶に深く関係する海馬（かいば）を刺激する

良いことその4 唾液が口の中をキレイにして虫歯や歯周病を防ぐ

良いことその5 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ

## 今日から始めてみよう！

- ① ひと口30回にチャレンジ・・・難しいと思ったら、いつもかんでいる回数にプラス5回、10回・・・と少しずつ挑戦してみよう
- ② かみごたえのある食べ物を選ぶ・・・硬さや弾力のある食材でかむ力をパワーアップ

ゴボウ・レンコン・こんにゃく・タコ 等



## かぜひきがちらほら増えてきました

かぜの症状で保健室に来室した人たちに、どんなふうにしていたかを調査！

**体を冷やしてしまった**  
部活で汗をかきそのまま帰宅した

**心や身体が疲れていた**  
塾や模試の勉強が続き、休養する時間が無かった

**夜ふかしをしてしまった**  
ゲームをしていて宿題にとりかか  
るのが遅く、寝たのが遅かった

そこで、**かぜ対策** としては……

- その1 **体を冷やさない・夜ふかしをしない・心身の疲れをとる**など工夫する。
- その2 **‘手洗い’ と ‘うがい’ の徹底で**かぜのウイルスを体に入れない。
- その3 **体調が変だと感じたらすぐに検温、**早めの手当【保温と休養】で重症化を防ぐ。