



令和5年11月24日  
愛媛県立今治工業高等学校  
保健室

だんだんと日が短くなり、寒い日が増え、冬の訪れを感じます。さて、11月23日は勤労感謝の日でした。もともとは「新嘗祭(にいなめさい)」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様に捧げて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。誰かの働きに「ありがとう」の気持ちをもって、日々を過ごせるといいですね。

## 歯を大切にしよう

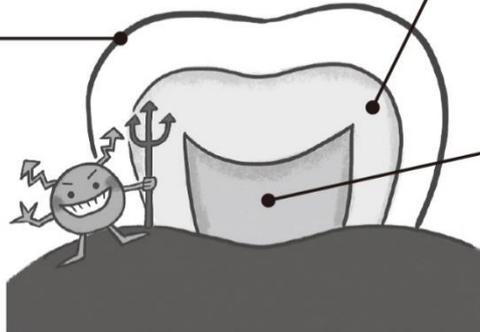
口の中の歯垢にいる虫歯菌が、食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面を溶かすと虫歯になってしまいます。日頃から丁寧に歯みがきをしましょう。

## 虫歯はどこまで進んでいる？

気づかないうちに…

### エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



### 象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

### 歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

### 大事な なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

## よくかんで食べよう

食事のとき、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

- ★ 肥満防止…満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます。
- ★ 味覚の発達…食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります。
- ★ 言葉の発達…あごが発達し、表情豊かに、滑舌もよくなります。
- ★ 脳の発達…血行が促進され、脳の発達が促されます。
- ★ 歯の発達…唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります。

他に、がん予防や胃腸の働きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて、健康な生活を送りましょう。



# 換気のギモン Q & A



**Q.** エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

**A.** 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

**Q.** 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

**A.** 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がるときとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

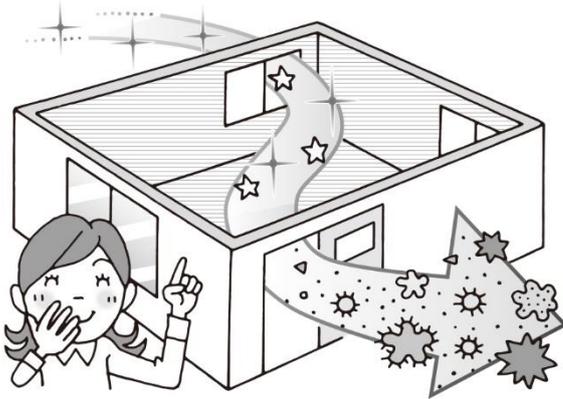
**Q.** 換気扇を回しておけば十分？

**A.** 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

## 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



寒くなり始めは、ついつい窓を閉めなくなり、換気がおろそかになりがちです。

換気をしないと、

- 二酸化炭素が増える  
→ 酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因になる。
  - カビやダニが発生しやすくなる  
→ 窓を閉めきっていると、結露ができてやすい。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなる。
  - ウイルスや細菌が漂う  
→ 風邪やコロナ、インフルエンザなどにかかりやすくなる。
  - においがこもる  
などの影響があります。
- 空気も気持ちも、換気でリフレッシュしましょう。

意外と見落としがち?!

## 接触感染

### 接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触



体の中に入りこんで感染



目や鼻、口元などの粘膜から入りこみやすい

意外と無意識に触っているかも…

手洗いで意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など