



令和3年11月10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って、近づく冬を感じますね。

本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、体調をくずさないように気を付けましょう。



歯と口の健康を守るために、歯みがきをしよう

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいで取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防ぐことができます。「食べたらみがく」で、歯垢を取り除きましょう。

さて、今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか。毛先が広がっていたり、くたびれていたりしたら要注意。せっかく毎日みがいていても、こんなことになってしまうかも…。

ケース① 汚れが残ったままになっているかも…。

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングができません。毛先が広がっていても、長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力が弱まります。

ケース② 歯ぐきを痛めてしまうかも…。

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは、歯ぐきなど、口の中を傷つけることがあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン。1か月に一度が目安です。

よく噛むと体にいいことがたくさん！

よく噛むとたくさん出るのが唾液です。唾液は、歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流したりして、口の中をきれいにしてくれます。ひと口30回を目安にもぐもぐしましょう。



むし歯や歯周病を防ぐ

味がよく分かる

消化を助ける

食べすぎを防ぐ

卒業後、会社や学校で健康診断はあっても、歯科検診の機会はなくなってしまいます。これからも歯と口の健康を守るために、年に1~2回は歯医者さんに行って、プロの目でチェックしてもらいましょう。

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。また、歯みがきでは取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

きつと臭いウンチ選手権



どっちの人の
ウンチが臭い？

肉ばかり食べる人	vs	野菜も好きな人
ウンチをがまんしがちな人	vs	毎日快便の人
家でゲームばかりしている人	vs	外でよく運動する人

きつと臭いのは、肉食の人、がまんする人、ゲームばかりしている人のウンチです。臭い原因は、じつはどれも同じ。腸の中には善玉と悪玉の細菌がいて、悪玉菌が優勢になると、ウンチは臭くなります。悪玉菌の代表ウエルシュ菌などが腐敗臭を出すからです。ウンチが臭くなると、腸内で悪玉菌が増えている証拠。野菜も食べて、決まった時間にトイレに行き、適度に運動をして、善玉菌を増やしましょう。発酵食品を食べるのもおすすめ。



【いいうんちのために】



★食物繊維の多い食品を食べる
食物繊維は便の量を増やし、排便のリズムを整えてくれます。緑黄色野菜、大豆、ひじき、ごぼうなどに多く含まれるのでオススメです。



★水分をこまめにとる
便を柔らかくするために水分は欠かせません。特に朝起きたときの水分摂取は、腸にほどよい刺激を与えます。



★運動をする
適度なウォーキングは大腸の動きを活発にします。腹筋を鍛えるのも腸の動きを高める効果があります。

- ★1日3食をきちんと食べる→特に朝ご飯は大切です。朝起きたときの空っぽになった胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、排便リズムを整えることができます。
- ★朝食後の「トイレタイム」→朝食後は便意が起こりやすい状態。早めに起きてゆっくり余裕をもって「トイレタイム」を作りましょう。
- ★十分な睡眠を→自律神経を整えることも大事です。しっかり睡眠をとり、規則正しい生活リズムを心掛けましょう。

インフルエンザの予防接種の時期になりました



インフルエンザの予防接種ワクチンは、そのシーズンに流行する型を予想し、いくつかの型に対応できるようシーズンごとに作られています。

予防接種を受けたからといって絶対にかからないわけではありませんが、かかりにくくなったり、かかっても重症化したりするのを防ぐことができます。その効果は、接種した2週間後から5か月続きます。

だいたい12月頃から3月頃にかけて流行するので、12月中旬までには打ち終わるとよいでしょう。予防接種を受けるかどうかは個人の判断です。保護者の方とよく相談して、今年はどうするのか決めましょう。