

# 保健だより



H23. 11. 1 物部中学校 保健室 (No.9)

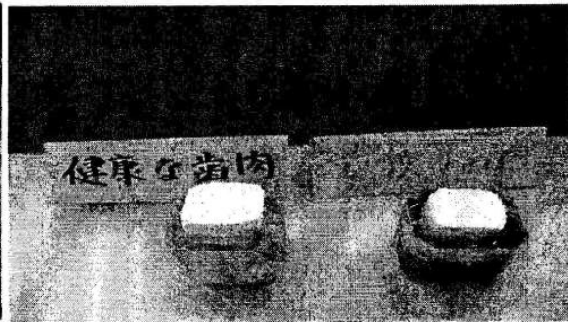
学校祭も大成功に終わり、みなさんのすてきな思い出の一つになったのではないかと思います。

今年は2011年。11月11日には、「1」が6つも並びます。ナンバー1がたくさん並ぶ、縁起の良い日、それともオンリー1の個性豊かな日になるのでしょうか。こんなふうな、身の回りのちょっとした面白いことに注目するのも、よい気分転換になりますよ。

## 11月8日は「いい歯の日」



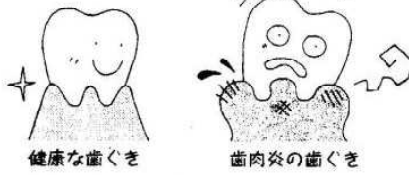
学校祭では、「歯と口に関する健康コーナー」ということで保健委員会で取り組みました。



みなさん、健康な歯肉と歯肉炎の歯肉を触ってみましたか？むし歯予防にも歯肉炎の予防にも歯磨きが基本になります。その中でポイントになるのが上手な磨き方です。歯肉炎とはどういう状態かを知って、自分の磨き方を振り返ってみましょう。

### 歯肉炎とは あなたの歯肉は元気？

歯と歯肉(はぐき)との境目にたまった歯垢(白くてネバネバしたもの)の中の細菌が出す毒素により、歯肉に炎症が起きた状態のことです。



健康な歯ぐき

歯肉炎の歯ぐき

- うすいピンク ◀ 色 ▶ 赤っぽい
- ひきしまって、ピチピチしている ◀ 感 触 ▶ はれていて、フヨフヨしている
- 歯と歯の間に、しっかり入りこんでいる ◀ かたち ▶ 丸く厚みがあって、ふくらんでいる
- 出血しない ◀ 出 血 ▶ 指で押ししたり歯みがきなどの刺激でも出血しやすい

歯肉炎の直接的な原因は歯垢ですから、これを取り除く注意深いブラッシングで改善できます。と同時に、間食などの不規則な食生活を整え、健康的な生活を送るようしましょう。



### 今月のPower Food 春菊

春に菊に似た花を味かせることから「春菊」と呼ばれます。冬の鍋物には欠かせない野菜ですが、粘膜を保護、強化するビタミンAが豊富で、かぜ予防効果も期待できます。その他、骨を強くするカルシウムやビタミンK、貧血を防ぐ鉄分もたっぷり。冬の健康の強い味方です。

# かぜ・インフルエンザがはやりはじめる時期です

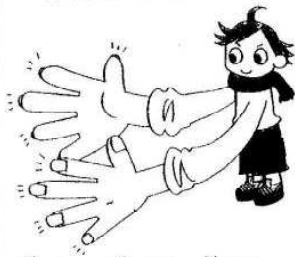
とくに朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。それにもなつて校内でも、かぜをひいている人が多くなってきました。まずは毎日の生活習慣から、再確認・改善をすすめてくださいね。

## 冬の到来! かぜ・インフルエンザ 予防も心がけよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷり!</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>暑たり... 寒い時は 汗をぬい</p> <p>寒い時は 保温 してくれ</p>	<p>肌着をきちんと着る</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>オビデオイ...? 病は気から...</p>

### 健康クイズ

Q 子どものツメが1日に伸びる長さとは?



①約0.1ミリ ②約0.5ミリ ③約1ミリ

こたえ・・・②

1日に伸びる爪の長さは人によって違いますが、成長期のみなさんのほうが大人よりも長く伸びる(大人は約0.1ミリ)。長い爪にはバイ菌がたまりやすいので、伸びてきたら切りましょう。手洗いのときも気を付けて洗いましう。

毎月やっている衛生検査の結果でも、爪の結果はよくありません。意識していきましょう!!

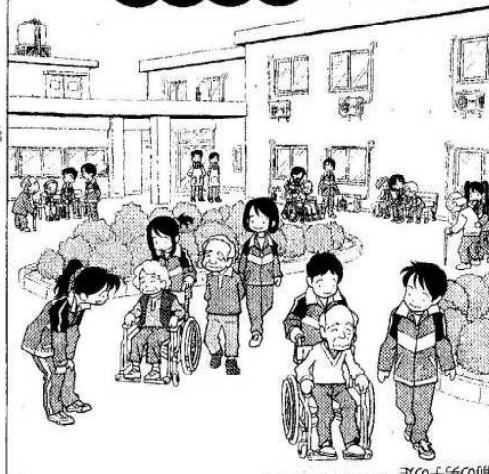
## まちがい

## さがし

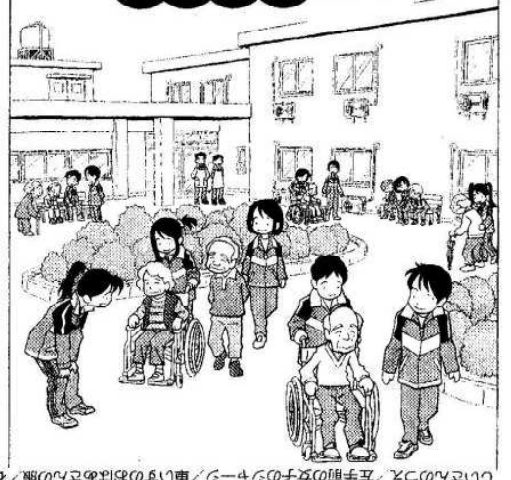
7

つのまちがいをさがそう!

## 誰かのために はたらく喜び



## 誰かのために はたらく喜び



●屋上の給水塔/真ん中の女性の服(ボウリング)右側の運動の器(2階)/右は右の扉/左は左の扉/左側の運動の器(2階)/真ん中の女性の服(ボウリング)右側の運動の器(2階)/右は右の扉/左は左の扉