

# 保健だより11月

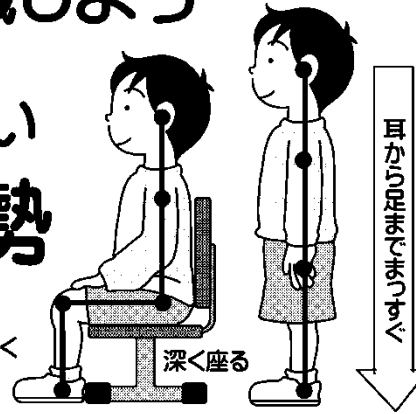
埼玉平成中学・高等学校 保健室 H29.11.10 (金)

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。体が寒さに慣れていなくて、かぜをひいてしまった人もいないでしょうか？体調を崩して保健室に来る人も増えてきました。また、朝晩と昼の気温差も大きいです。着脱できる服で調節しましょう。

●11月の保健目標 『姿勢を正しくしよう』

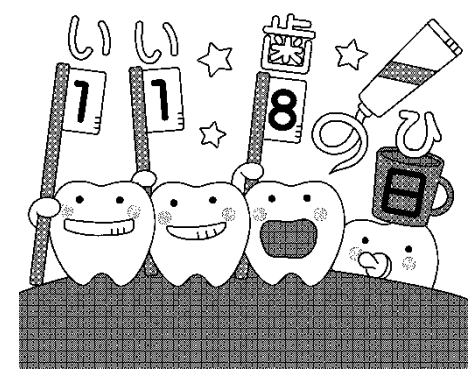
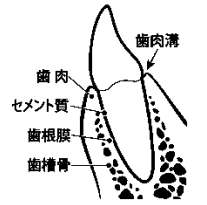
## 意識しよう 正しい姿勢

足の裏が  
しっかりつく



### 歯周病とは

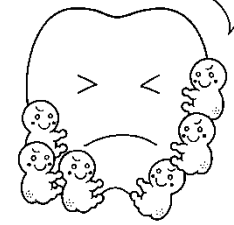
歯を支える土台である「歯肉」「セメント質」「歯根膜」「歯槽骨」の4つを「歯周組織」といいます。この歯周組織が破壊されてしまう病気が「歯周病」です。歯と歯肉の間の溝に歯垢（細菌の塊）がたまり、歯肉に炎症が起こることから始まります。歯肉が腫れて歯肉溝が深くなり、そこが細菌が増えるのに恰好の場となってしまいます。さらに進行すると歯周組織が壊されていって歯を支えることができなくなり、ついには歯が抜けてしまうことも…。こうならないためにも、日頃から歯と歯肉の間の歯垢を取り除く丁寧なブラッシングが大切です。



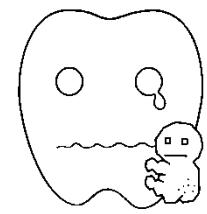
プラークは歯の表面につく白くてネバネバした細菌のかたまり。



うがいくらいじや落ちません。



歯みがきでもすべては落とせません



落ちずに歯石になってしまったら歯ブラシではもう落とせません。

## LET'S! プラークコントロール

半年に一度は歯科医院で取ってもらいましょう。



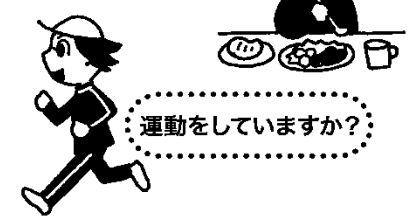
かぜがはやる季節になりました



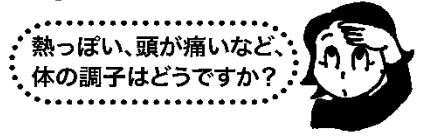
朝はすっきり目ざめていますか？



食欲はありますか？



運動をしていますか？



熱っぽい、頭が痛いなど、体の調子はどうですか？

元気がありますか？ありませんか？



外から帰ったら、手洗いうがいをしていますか？



規則正しく排便できていますか？

## できていますか？ 体調管理

### 免疫力を高めるために

- そろそろ風邪やインフルエンザの流行ってくる季節ですね。かからないようにするためにも、日頃から体の免疫力を高めることが大切です。では、どんなことに気をつけたらよいのか、そのポイントをいくつか紹介します。
- ★食事…バランスよく栄養を！ 腸内環境を整えるようにするとよいですよ。
- ★睡眠…心身の疲れをとることが大事！ 睡眠中には免疫物質も作られます。
- ★運動…適度に体を動かす習慣を！
- ★ストレスの解消…「笑う」だけでも、免疫力がアップするといわれます。
- ★体温を上げる…体温が低いと抵抗力も下がります。体を冷やさないように！