



ほけんだより 11月

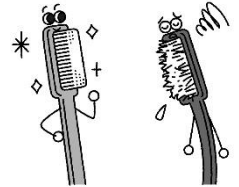
唐津青翔高校保健室

2021.11

朝夕と昼間の温度差が大きく、いよいよ季節は冬に向かっていきます。風邪などで体調を崩す人も増えています。手洗い、マスク装着等、新型コロナウイルス感染症予防も引き続き実行し体調管理に心がけましょう。

11月の保健目標

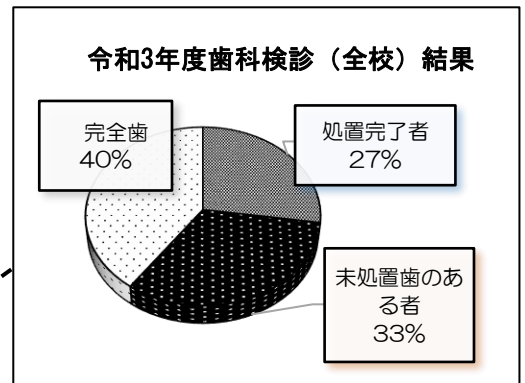
- ・健康を意識した生活をしよう。



11月8日は、「いい歯」の日

本校の1年生は、う歯（むし歯）の未処置者が少なく、佐賀県の平均を大きく下回っています。このまま予防や治療を続けてほしいと思います。

	佐賀県 (%)		本校 (%)		
	処置完了者	未処置歯のある者	処置完了者	未処置歯のある者	完全歯
15歳	19.8	22.9	30	15.7	54.3
16歳	24.3	22	30.4	35.7	33.9
17歳	27.2	23.1	32.8	49.2	18
計	23.8	23.7	27.3	32.6	40.1



歯周病とは？

歯垢（プラーク＝細菌のかたまり）によって起こる病気で、歯肉（歯ぐき）の炎症による出血・腫れを特徴とする「歯肉炎」と歯を支えている歯槽骨が破壊される「歯周炎」に分けられます。

歯肉炎 「見て」「さわって」チェック

- 歯磨きなどで血がでる
- 歯肉（歯ぐき）がはれている
- 歯肉（歯ぐき）がぶよぶよしている



いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

便秘とは？

大便是、大腸で水分を吸収され、適度に固形化して体外に排出されます。

ところが、ストレスや自律神経がうまく動かないなどの原因で大腸の動きが悪くなると、大腸内に長くとどまり、固くなって排出されにくくなってしまいます。この状態が「便秘」です。

便秘は、腹痛や吐き気、イライラ、疲労感、肌荒れ、悪玉菌の増加など様々な体調不良を引き起こします。

便秘にならないコツ

- ① 一日三食をきちんと食べる
- ② 朝食後の「トイレタイム」
- ③ 積極的に緑黄色野菜、大豆、ひじきなどの食物繊維をとる
- ④ しつかりと水分補給
- ⑤ 十分な睡眠と適度な運動

便秘セルフチェック

- 何日も便が出ないことがある
- お腹の張りや痛みがある
- 便がかたい
- 便の量が少ない
- 排便しても残っている感じがする
- 便意はあるのに出ない

かんせんしょうたいさく

感染症対策は「ま・か・し・て」！



2つの絵を見くらべて、7つの間違いをさがそう！ 答えは保健前に掲示

寒いけれど…窓を開けて
空気を入れかえよう



寒いけれど…窓を開けて
空気を入れかえよう

