

保健だより

唐津商業高校定時制
令和元年12月24日

いよいよ今年も残りわずかとなりました。どんな1年でしたか。来年はいよいよ東京オリンピックが行われます。アスリートのみなさんは、金メダルを目標に日々努力を重ねているところです。みなさんも、今年1年を振り返り、新しい年の目標を考えてみませんか？

冬休みは、クリスマスに大みそか、お正月とイベントが続き、家族や友達と出かけることが多くなると思います。楽しいことが続くと気の緩みが出てきますが、そんなときに事故やトラブルに巻き込まれやすくなります。自分の体と心を守る行動を心がけて、心も体も休息できる有意義な冬休みにしてくださいね。

12月13日は2つの講演会がありました

エイズ予防講演会 保健福祉事務所

保健師 小松 優美加さん

1年生対象で、HIVとエイズの違いや、感染経路、その他の性感染症についてお話いただきました。

この保健だよりの裏面に、HIV・エイズの基本的なことについて載せています。1年生は講演で聞いた事を確認するため、2～4年生の皆さんも、知っている情報より新しいことがあるかもしれません。基本的なことと合わせ、確認してみましょう。



歯科講演会

学校歯科医
岩松歯科医院

竹島 英顕 先生



主に歯周病の予防についてお話いただきました。歯周病になると、歯を支えている歯茎の骨が減って完全な元の状態には戻らなくなるそうです。また、歯周病は全身の病気とも関係があることが分かってきています。健康な歯や口の中を保つには、**毎日の歯みがきと定期的な歯科受診が大切だ**ということを教えてくださいました。

若いときは、歯周病にはなりにくいですが、今の時期から、歯や口の中を意識する習慣をつけて生活していきたいですね。

もう一つ教えていただいたのが「**あいうべ体操**」！

あいうべ体操とは、舌の位置を改善して口呼吸を鼻呼吸に変えていく顔の体操です。

口呼吸は、歯垢や歯石を溜まりやすくして、歯周病や口臭の原因にもなるそうです。

鼻呼吸は、歯周病予防だけでなく、風邪やインフルエンザの予防にも効果があると言われています。

軽く口を閉じたとき、舌先はどこにありますか？正しい舌の位置は、上アゴについている状態です。舌が正しい位置にあると、鼻呼吸になります。

皆さんの舌先はどの位置にありますか？

「あいうべ体操」をやってみませんか？

「あいうべ体操」のやり方

①～④を1セット、1日30セットが目標です！

- ①「あ」：口を大きく開けて「あー」といいます。口を開けたときにアゴがガクッとなる場合は大きく開かなくてもいいです。
- ②「い」：口角の高さが左右同じになるように、唇を真横に開きます。
- ③「う」：唇を丸く「うー」と前に突き出します。
- ④「べ」：ベロを下の方に思い切り伸ばします。



インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい？

習慣編

毎日の生活で
できているものは？



- ① 朝ごはんを食べている (a.毎日 b.時々 c.食べない)
- ② 栄養バランスよく3食を食べている (a.毎日 b.時々 c.食べてない)
- ③ 夜ぐっすり眠っている (a.毎日 b.時々 c.眠れない)
- ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a.毎回 b.時々 c.洗わない)
- ⑤ 流行時の外出は避けている (a.いつも b.時々 c.避けない)
- ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a.いつも b.時々 c.しない)
- ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする (a.いつも b.時々 c.しない)
- ⑧ 流行時の人混みではマスクをする (a.いつも b.時々 c.しない)
- ⑨ 体を冷やさないようにしている (a.いつも b.時々 c.してない)
- ⑩ 毎年予防接種を受けている (a.毎年 b.時々 c.受けない)

採点は		合計
a...5点	b...3点	50点
b...3点	c...0点	
c...0点		



知識編

どれくらい
知っているかな？



- ① 石けんと流水の は、インフルエンザ予防の基本です
- ② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 力が高まります
- ③ 手で を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
- ④ 急に 度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
- ⑤ 鼻や の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています
- ⑥ 線毛は部屋が すると、動きが鈍くなります
- ⑦ インフルエンザが苦手な は、50~60%です
- ⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3~7日間は、鼻や口から を出しています
- ⑨ インフルエンザはせきや から飛沫感染します
- ⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1 です

正解は		合計
1問5点		50点



1ミ⑩ 247⑨ 211⑧⑥ 211⑧⑥ 211⑧⑥ 211⑧⑥ 211⑧⑥ 211⑧⑥ 211⑧⑥ 211⑧⑥ 211⑧⑥

習慣編

知識編

合計点は

100点

100~81点 この調子！

インフルエンザウイルスはあなたに近づきたくないかも。このままいい習慣を続けよう。

80~61点 あと少しがんばろう

ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。できてないことは？ 知らなかったことは？

60~31点 予防の習慣も知識もまだまだ

いざと言うときに「かかっちゃった！」なんてことがあるかも。弱点克服に努めよう！

30~0点 すき心配

インフルエンザにかかりやすさMAX。インフルエンザを知り、今日から習慣を改めよう。

1人で悩まないで！

24時間子供SOSダイヤル ☎0120-078-310	子どもの人権110番 ☎0120-007-110
各都道府県警察本部による少年相談窓口(QRコードから近くの窓口を調べられます)	

誰かに話を聞いてほしいけど、身近に相談できる人がいないことがあるかもしれません。そんな時は、相談してみませんか？



歯科や視力など受診をしてほしい人に、三者面談でお知らせを再配布しています。

治療を済ませて、新年をむかえませんか？