

ほけんだより 11月号

令和4年11月7日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

今日、11月7日は「立冬」です。暦の上ではもう冬の季節となりました。日中は日差しが暖かい日もありますが、朝夕の冷え込みはだんだんと厳しくなってきましたね。このような季節は体調を崩しやすく、日々の生活を整えておくことが大切です。11月は、11（いい）にちなんだ記念日がたくさんあるので、いくつか紹介していきます。みなさんの日常にも、“いい”日がたくさん訪れますように…!

大人になっても続けてほしい!

基本の歯みがき

11月8日は「いい歯の日」。いい歯でいるために欠かせないもの、歯みがきについてお伝えします。歯みがきは、歯ブラシの毛先を使って、歯垢(しこう)を落とす役割があります。歯垢は、食べカスをエサにして作られる、白くねばねばした細菌の塊です。歯垢を放置しておくと、歯を溶かす成分である酸が作られます。この酸によって歯が溶かされると、むし歯になります。

何十年も使っていく大切な歯を守るために、みがき残しの多い所、歯ブラシ選びのポイントを理解して、毎日欠かさずにみがいていきましょう。

みがき残しの多いところ

- ・ 歯と歯肉の間
- ・ 歯の高さが違うところ
- ・ 奥歯のみぞ
- ・ 歯の裏側
- ・ 歯と歯の間



歯ブラシ選びのポイント

- ・ ヘッドが小さめのもの
- ・ 毛先が平らなもの
- ・ 毛の硬さは「ふつう」
- ・ 持ち手が真っすぐ

こんな歯ブラシは取り換えて

- 毛先が開いている
- 毛先の弾力がなくなった



11月の保健目標

よい姿勢で生活しよう



よい姿勢ってどんな姿勢?

よい姿勢とは、右のイラストのような状態を指します。

グーペタピン

- お腹と背中がグーひとつ分空ける
- 足は床にペタっとつける
- 背筋をピンと伸ばす

よい姿勢…血流が良くなり脳が活性化、集中力が高まる。
悪い姿勢…内臓が圧迫され呼吸が浅くなるため、脳の活動が低下する。また、腰痛や頭痛などを引き起こすこともある。



勉強前はこのイラストを思い出し、よい姿勢を意識してみてくださいね。



トイレのおはなし



11月10日は「いいトイレの日」。世界トイレ機関によると、人は一生のうち約3年、トイレで過ごしているそうです。私たちの生活になくてはならないトイレですが、便器が汚れていたり、臭いがしたりすると、ちょっと残念な気持ちになりますよね。

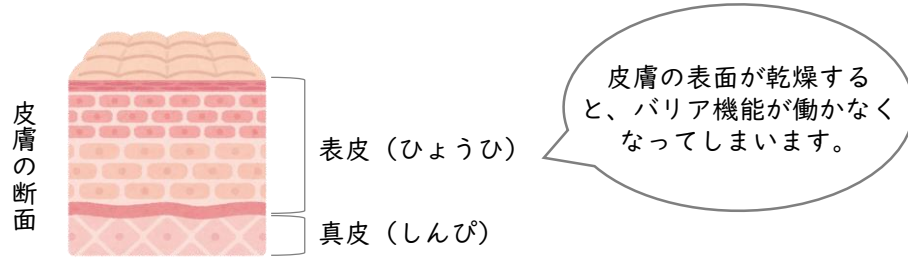
学校では、トイレ清掃担当の生徒や校務員さんが毎日丁寧に掃除をしてくれたり、保健委員や先生達が定期的に点検をし、清潔を保ったりしています。

だからこそ、トイレを使う人は、いつもきれいにしてくれている人に感謝の気持ちを持って、きれいに使ってほしいと思います。流し忘れはありませんか?汚してしまった便器をそのままにいませんか?一人一人の小さな思いやりが、きれいなトイレを保つことに繋がります。トイレを使うときは、ぜひ「感謝」と「思いやり」を忘れないでください。



秋冬に多くなる 肌トラブル

11月12日は「いい皮膚の日」。皮膚は、季節を感じたり、外からの刺激や細菌感染などから体を守ったりしてくれる大切な器官です。これからの時期は、空気が乾燥することで、肌トラブルが多くなってきます。ここでは、保健室でよく見る肌トラブルについてお伝えします。



マスクによる肌荒れ



長時間のマスク着用で、肌は蒸れと乾燥をくり返し弱くなります。弱った肌にマスクの摩擦が刺激となり、肌トラブルが起こります。マスクによる肌荒れを予防するには、清潔を保つ「洗顔」、水分を与える「保湿」、紫外線などから守る「遮光」の3つを行きましょう。

あかぎれ



乾燥によって起こります。皮膚の表皮がひび割れたり、切れた部分に血がにじんだりします。あかぎれを予防するには、クリームなどを使ってこまめな保湿が必要です。保湿をしてもくり返し起こる場合は、皮膚科へ行きましょう。

しもやけ



寒暖差などによる血行不良で起こります。皮膚に炎症が生じて、かゆみや痛みを伴います。しもやけを予防するには、カイロなどで温かさを保ち、クリームなどを使った保湿が必要です。痛みがある場合は、我慢せずに皮膚科へ行きましょう。

実習生の紹介

女子栄養大学で養護教諭になるために勉強している学生が実習中です。9月27日(火)から2か月間、前期と後期で2名ずつ、毎週火・木・金曜日が来校日です。後期のお二人から、自己紹介があります。



先日、けがで来室したある生徒に、これから行う応急処置の説明をしていると「先生、それ保健だよりで読みました。〇〇ですよね。」と、5月に発信した「新しい傷の手当て」という記事をしっかり覚えてくれていました。何気ない会話でしたが、私にとってとても嬉しいほっこりエピソードでした。これからも、みなさんの健康に役立つような情報、たくさんお届けしていきますね。ちなみに、右の写真は、この間校舎の4階から見えた夕空です。(カラー版はHPに♪)

11月のひとりごと

