

保健だより 11月号



大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部 保健室

2 範囲の試験お疲れさまでした。精一杯力を出し切ることができましたか？

朝夕はもうすっかり寒いと感じる季節になってきましたね。最近では咳をしている人や体調があまり優れていないような人を目にすることが増えてきました。手洗い・うがい・食事・睡眠・運動等自分でできる良い習慣を身に付け、寒さに負けない身体をつくっていきましょう！

カゼ・インフルエンザ

鼻呼吸のいいところ

フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいいます。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るベタベタした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲みこまれ、無力になります。



加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどもにあります。でも口呼吸でのが乾燥すると、線毛はへたっとうまく働けません。ウイルスや異物がいっぱい乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまうます。



口の健康



鼻呼吸のいいところ

だ液で口の中がうるおいます

口呼吸のダメなところ

口の中が乾燥して、だ液が減ってしまいます

だ液がなぜそんなに大事なの？

むし歯や歯周病を予防

だ液は食べもののかすを洗い流すだけでなく、食後に酸性になった口の中を中和して、むし歯ができにくい環境を作ります。また、だ液の中のミネラルは、少しのむし歯なら元に戻してくれます。それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないように、口の中を浄化しているのもだ液です。

口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が増えること。だ液の働きで細菌が増えるのを抑えます。

だ液は、よくかむとたくさんでます



11月8日は・・・いい歯の日



自分でできる 歯周病チェック

歯肉炎・歯周炎

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意！

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にもものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉

ピンク色

三角形で引き締まっている

歯周病の歯肉

赤っぽい

丸くブヨブヨしている

☆ 歯磨きのポイント ☆

- 歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目、歯と歯の間にきちんとあてる
- 歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で磨く
- 小刻みに動かす



スクーリング



11月

通信番号

名前

	1時間目 (13:20~14:10)	2時間目 (14:20~15:10)	3時間目 (15:20~16:10)	4時間目 (16:20~17:10)
6日(月)				
8日(水)				
10日(金)				
13日(月)				
15日(水)				
17日(金)				
20日(月)				
22日(水)				
24日(金)				
27日(月)				
29日(水)				

メモ