

保健だより



大阪府立桃谷高等学校
通信制課程〈日・夜間部〉
保健室 水流・山本

すっかり秋も深まってきましたね。第2範囲の試験が終わり、スクーリングはいよいよ第3範囲に突入します。第2範囲のレポートは順調ですか？何かわからないこと、気になることがあれば、担任の先生に相談してみましょう。もちろん、保健室にもいつでもどうぞ！

11月8日は「いい歯の日」



みなさん、「8020 運動」について聞いたことがありますか？

「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動で、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ちましょう」という願いが込められています。

「いい歯の日」は、その「8020 運動」推進の一環であり、歯科保健啓発の強化を目的としています。これを機会に、歯口の健康について考えましょう。

今回は、「咀嚼（そしゃく）」＝よく噛むこと についてとりあげます。

噛むことの効用

ひみこの歯がいーぜ

よく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのに大変重要な働きをしています。この噛むことの効用について、「ひみこの歯がいーぜ」という標語が作られました。弥生時代の人々は現代人に比べて、噛む回数が何倍も多かったと考えられています。卑弥呼（邪馬台国の女王）だって、きつとしっかりよく噛んで食べていたのではないのでしょうか。



【スクーリング予定表】



通信番号

名前

11月	1 限目	2 限目	3 限目
	4 限目	5 限目	6 限目
13 日（金）			
15 日（日）			
16 日（月）			
20 日（金） 《⚠️学習期限》			
22 日（日）			
27 日（金）			
29 日（日）			
30 日（月）			

歯の健康相談を行っています



歯科医院で定期的にチェックしてもらうことは、むし歯や歯周病の予防のための、有効な方法の一つです。

桃谷高校通信制課程では、春の定期健康診断の他に、学校歯科医の先生による健康相談を実施しています。定期検診をしてもらいたい人、歯口の健康について気になることがある人など、ぜひ下記の日時に保健室に来てください。

11月15日(日) 9:30~10:20

〔内科の健康相談は、11月16日(月) 19:15~20:00 です〕

