

ほげんだまり

11月

国分中央高校
生徒会保健部
令和6年11月1日

はじめまして！新しく保健部長になりました永吉悠希（2-7），副部長の門田孝新（2-7）草留虎太郎（1-7）です。これから3人で頑張っていきたいと思います。保健だよりを通じて、健康の保持・増進について考える機会になれば幸いです。健康管理について取り上げて欲しい事があれば、クラスの保健委員にお知らせ下さい。

歯
は
さ
れ
い
!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると
次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が1本でも抜けて
噛み合わせが悪くなると、体のバ
ランスが崩れて、良いパフォーマンス
ができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると
回復することはありません。しっかり歯
みがきして大切な歯
を守りましょう。

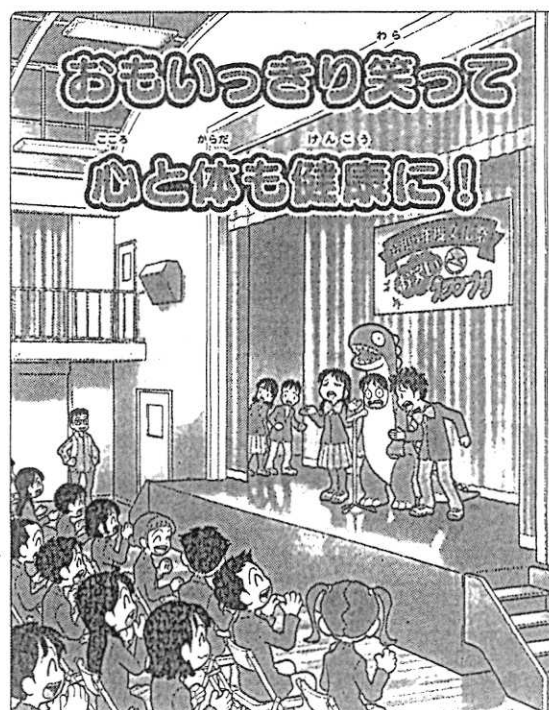
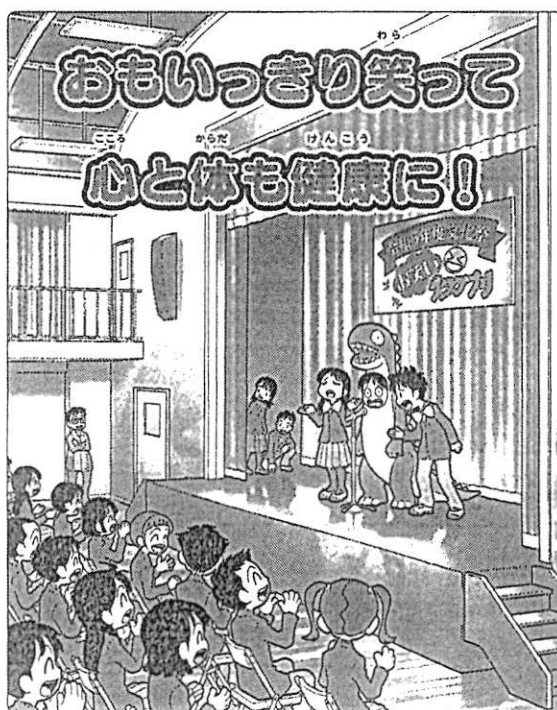


イエローカードのお知らせ

11月8日（いい歯の日）に合わせて、2・3年生の歯科治療の未処置者にはイエローカードを配付します。1年生には、12月2日の歯科講話の日に配付します。部活動等の休みを利用して治療を済ませてみましょう。歯科受診後、「受診結果票」を保健室に提出してましょう

2枚の絵を
見くらべて

7つのちがいをさがそう!!



イラスト：タカハシダイスケ

口の子の男子・手前の女子の左腕／客席／最前列中央の女子の左腕／客席／最前列中央の男子（影もきむ）／客席の男子（影もきむ）／客席の男子（影もきむ）／客席の男子（影もきむ）

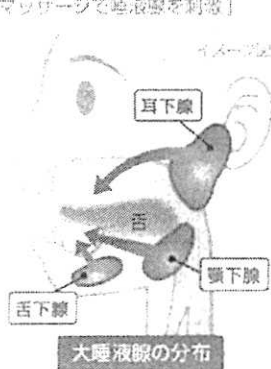
どうして口臭が起こるの？

口の中の細菌がタンパク質を分解してニオイが発生 不快な口臭のほとんどは、剥がれおちた粘膜のカスや唾液、食物のカスなどに含まれるタンパク質が、口の中にいる細菌により分解・発酵される過程で出るガスです。

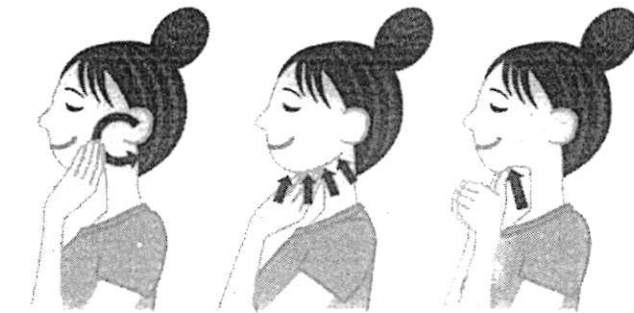
①唾液が減ると臭いやすい 口の中から出るニオイは特に唾液の分泌に影響されます。唾液には口の中を洗浄・自浄する作用があり、「噛む」「話す」など口を動かして、唾液腺を刺激することによって分泌が増えます。唾液が減って口の中が乾燥すると自浄作用が低下し、タンパク質を分解する細菌が増えるので、口臭も濃縮されてニオイがきつくなります。

唾液を増やすには！ 食事は規則正しく、よく噛んで食べましょう。マッサージで唾液腺を刺激してみましょう。軽い運動をし、人と会話をしましょう。ストレスを解消し、唾液腺も刺激します。睡眠を十分とり、疲れをためないようにしましょう。

【マッサージで唾液腺を刺激】



大唾液腺の分布



1 耳下腺マッサージ

2 顎下腺マッサージ

3 舌下腺マッサージ



Kou

秋・冬は感染症流行の季節

感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



窓ぎわの席の人が意識に開けるようにしよう

換気のギモン Q & A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがきるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

