

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬の気配を感じます。まだ寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすいです。人それぞれ、その日の体調や気温の感じ方は違います。長袖や長ズボンの運動着で調節し、その日の気温や自分の体調にあった服装をしましょう。

## 全身に関わる歯の役割



そしゃくによって脳の働きを  
活発にする



歯を食いしばると全身の筋肉に  
力が入り重い物も持ち上げられる



発音をはっきりさせる



硬い食べ物でもかみ砕き  
おいしく食べられる



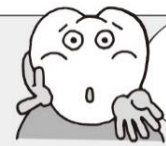
全身のバランス感覚を保つ



あごの骨と筋肉が発達し  
引き締まった顔立ちにする

## 自分の歯を大切にできていますか？

- ☐ 間食をよくする
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ あまり噛まずに飲みこんでいる
- ☐ 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- ☐ 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- ☐ 歯医者さんにしばらく行っていない



思い当たることは  
ないかな？

たくさんチェックがついた人は…



**むし歯・歯周病になりやすい人！**  
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…



80歳で20本以上自分の歯を残そうという  
**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけののです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

## 歯の健康教室

むし歯より怖い歯周病  
～コロナに負けないためにもお口のケアを～



9月27日(火)学校歯科医の福田祥先生を講師としてお招きし、1年生を対象に行いました。

### 《生徒の感想》

- ・歯周病がコロナの重症化につながることを初めて知った。
- ・歯周病が口の中だけではなく、全身に関係すると知って怖いと思った。
- ・むし歯は痛みで気づけるが、歯周病は気付いたら手遅れになっていると知り、他人事じゃないなと感じた。
- ・成人の8割が歯周病になっていると知り、身近な病気だと感じたので、毎日の歯みがきで予防をしっかりしたい。
- ・水やお茶、スポーツドリンクの飲み方を上手に区別していきたい。
- ・むし歯も歯周病も1番の予防方法は、「歯みがき」と聞いたので毎日しっかり歯みがきをしようと思いました。

## 《体操着の貸し出しについて》

保健室にある運動着の貸し出しは、原則、**汚れてしまった場合や体調が悪い場合**です。

「寒いから」「忘れてしまったから」という理由では貸し出せません。

また、借りた場合は、家庭で洗濯し、1週間以内に返却することになっています。

よろしくお願いします。



## 《保健室の利用について（確認）》

保健室に来るときには、次の授業の教科担任に「保健室利用許可願」（居場所を明確にするため）を記入してもらいましょう。

「友達に言って来ました」ではなく、きちんと自分で先生と話をしてから来室してください。

### ★利用の原則★

- (1) けが、病気は継続的にはみません  
できるだけ、休み時間のうちに利用  
※翌日以降の貼り替え用の絆創膏や湿布は、各自で持参してください
- (2) 休養は1時間が原則です
- (3) 内服薬は与えません  
※痛み止めなどが必要な場合、各自で持参してください
- (4) 養護教諭がいない時、保健室は使えません

11月の保健目標

体力の向上に努めよう

### 骨の発達



適度な負荷をかけることにより、骨の成長が促され、強くなります。

### 心臓の発達



心臓の筋肉が発達して、血液を押し出す力が強くなり、血液量も増えます。

### 気分転換になる



脳内にストレスを和らげる物質が出て、気分がさわやかになります。

### 運動の効果



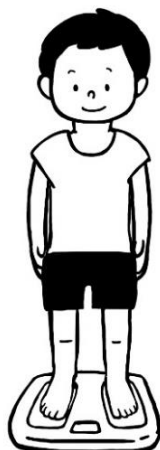
### 筋肉の発達

筋肉がついて体力が強化されます。



### 肺の発達

一回の呼吸量が多くなり、肺が取り入れることのできる酸素量が多くなります。



### 肥満の防止

皮下脂肪が減り、生活習慣病の予防になります。