



2018.11 遠野高校 保健室

## ★ まずは自分で朝の健康観察を！

インフルエンザや感染性胃腸炎など、警戒すべき感染症の流行は、例年冬を中心に起こっており、よいいそう健康への心配いを求められる季節となりました。生徒の皆さんは、家を出る前に自分で体調をチェックしましょう。そして「いつもと違うな？」と感じたらおうちの方と相談してみましょう！積極的に自分の健康観察を行うこと、さらにその結果や様子を家族や周囲にしっかり伝えること…ぜひ取り組んでみてください。

## 「いい歯」のために「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、あなたが考える『いい歯』とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、真っ白…。どれも確かにそのとおりですが、他にも重要なことが。歯の大切な役割である“噛むこと”に不可欠な、歯肉（歯ぐき）が健康であることです。

歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる「歯肉炎」は、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、進行すると歯の根っこまでとけてしまうのです。こうなると、歯はグラグラして噛むことはできません。

歯肉炎の予防には、まず歯みがき。また、軽い歯肉炎は歯みがきで治せます。歯だけでなく、歯肉の健康にも注目して、気をつかっていきたいものです。



## いい歯のために、プラークコントロール！



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。

いつまでも  
いい歯でいるには？

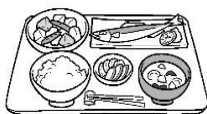
11月8日は  
「いい歯」  
の日です



・歯みがきは、しっかり、  
ていねいにしよう。



・よくかんで食べよう。



・栄養バランスのとれた  
食事をしよう。



・歯医者さんで定期的に  
健診してもらおう。

## かぜとインフルエンザ

おも  
の  
しょうじょう  
主な症状



かぜ

●せき●くしゃみ  
はなみず はな  
●鼻水●鼻づまり  
●のどの痛み など



インフルエンザ

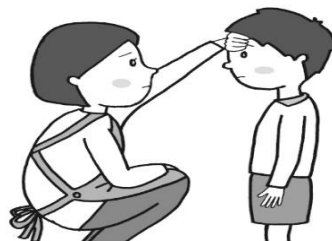
とつぜん とうねつ おかん  
●突然の高熱●悪寒  
からだ ずつう  
●体がだるい●頭痛  
きんにくつう かんせつづう  
●筋肉痛●関節痛 など

たい かい  
マラソン大会が  
あります！

## げん き はし 元気に走るために

### ①～学校に来るまで

しよくじ  
食事とすいみんをしっかりとりましょ  
う。とうこうまえには、ねつ からだ いた  
登校前には、熱や体の痛み、だる  
さはないかなど、たいちよう かなら  
体調を必ずチェック。  
さん か とうこう  
参加（登校）がむずかしいようなら、  
むり やす  
無理をせず休みましょう。



### ②～スタートするまで

はし まえ くつ  
走る前には靴をチェック。こわれていな  
いか、しっかりひもをむすんだかなど、ケ  
がの予防につなげます。じゅんびうんどう  
準備運動をしたら、  
きもちをおちつけてスタートを待ちます。

### ③ゴールした後～

あと  
すぐにはたち止まらず、こばし ある  
小走りから歩き  
へ、だんだんとスピードをおとします。せいり  
うんどう わす ゆうしょく かなら  
運動も忘れずに。夕食を必ずとり、ゆっくり  
お風呂に入るなどして体をリラックスさせ、  
はや ね  
早めに寝ましょう。



【参考文献】2018 健康教室