

# 健拳パ

大迫高校保健だより No. 8  
令和5年11月  
保健室 赤坂

紅葉の色づきが濃くなり、赤やオレンジ色の景色が通勤中に癒されます。大迫も紅葉がきれいですね。文化祭が終わり11月に突入しましたが、寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩す人が増えてきます。衣服等で防寒し、食事・運動・睡眠をしっかり行って、風邪や感染症に負けない強い体を作りましょう。

## 11月8日はいい歯の日

どうして歯は大切なの？

発音を助ける

表情をつくる

食べ物を噛み砕く



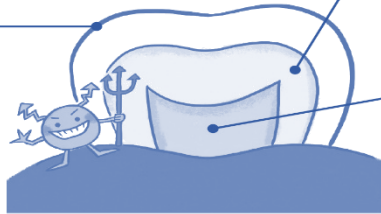
むし歯や歯肉炎などで歯がボロボロになると、これらの役割が果たせなくなります。

### 虫歯はどこまで進んでいる？

気づかないうちに...

#### エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



#### 象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

#### 歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

#### 大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

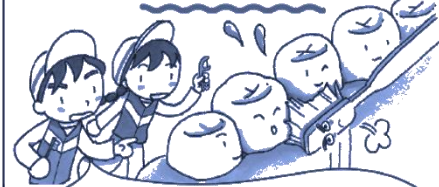
みがき残しはないかな？

## 歯みがきパトロール隊

軽い力で、こぎざみに動かすのがポイントだよ

### ① みがき残しやすいところ ①

#### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

### ① みがき残しやすいところ ②

#### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

### ① みがき残しやすいところ ③

#### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度であてていねいにみがこう。

### ① みがき残しやすいところ ④

#### 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

### むし歯や歯肉炎の治療は終わっていますか？

夏休みに治療勧告書を配布された人は、症状がひどくなる前に受診をしましょう。受診をしたら受診報告書を保健室に提出してください。

〈歯科受診状況 11/1 現在〉

1年生・・・46.6%    2年生・・・57.1%    3年生・・・14.2%

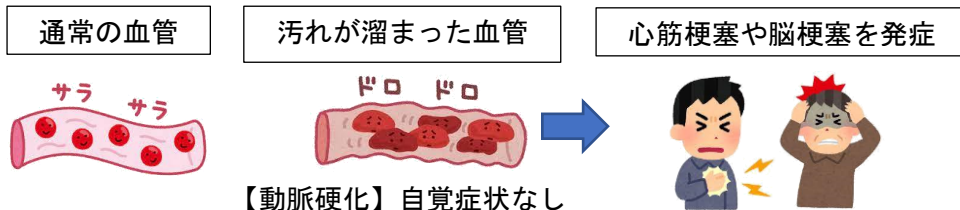
# ～10月25日(水)6校時～ 生活習慣病予防講座の実施

「高校生が知っておくべき病気」をテーマにした生活習慣病予防講話を、大迫総合支所健康づくり課保健師・及川烈史様より行っていただきました。



生活習慣病は、子どもでも発症する病気です。自覚症状がなく、気がつかないうちに進行しています。脳や心臓などの血管にダメージを与えるため、命に関わる場合があります。

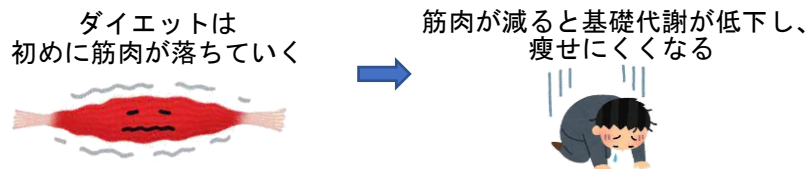
## 生活習慣病の「脳梗塞」「心筋梗塞」の原因は



血管内に血の塊やコレステロールなど溜まると、血液の通り道が狭くなり、脳や心臓に血が通わなくなってしまい、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす。

## 無理なダイエットは、デメリットがたくさん

「糖質制限」や「〇〇だけ食べる」ようなダイエットは、基礎代謝が減り、筋肉が消費されて脂肪が溜まっていく「隠れ肥満」を引き起こします。



【1ヶ月に-1kgが理想！急激に痩せるとリバウンドしやすくなります。】

毎日の体重測定と、食事は腹9分目から始めてみましょう

## 健康維持には睡眠・運動・食事がカギ！

どれか一つを大事にするのではなく、3つ全て意識することが健康に繋がります。

### 【睡眠】

- ・免疫力UP → 7時間睡眠の人は風邪をひきにくい
- ・痩せやすくなる ・精神安定効果 ・疲労回復 など



### 【運動】

- ・基礎代謝の向上 → 痩せやすくなる
- ・精神安定効果 ・ストレス解消
- ・骨や筋肉の強化 → 筋肉量が増えて代謝UP など



### 【食事】

- ・朝食は1日の活動力UP → 夜の睡眠に影響
- ・集中力、記憶力UP ・学力、体力UP など



## 【生徒の感想】

- ・生活習慣病は、普段の生活を改善するだけで予防できるものであると学んだ(1年生)
- ・日々の生活習慣が未来の自分をつくるのだと思った。3食きちんと食べるような生活にしていきたい(2年生)
- ・講話を聞いて、自分や家族の健康について考えてみようと思った(2年生)



生活習慣病は、予防できる病気です。

## 「食べて・動いて・寝る」

の3つを実践して今から健康的な身体をつくっていきましょう。

