



保健だより 11月

古知野高校 定時制

令和5年11月6日

10月は暖かい日が続きましたね。今年は暖冬の予想がされていますが、これから少しずつ気温が低くなっていきます。皆さんは肌着をきちんと着ていますか。肌着は保温効果があり汗や皮脂を吸い取ります。トレーナーやセーターの下には肌着を着て、暖かい冬を迎えられるようにしましょう。

乾燥に気を付けよう！！

空気が乾燥するとインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症の流行が懸念されます。手洗い・うがい、マスクの着用、予防接種、咳エチケットなどそれぞれできる対策をしましょう。



必要以上にアルコール消毒液を使用するのはNGです。



アルコール消毒液はさまざまなウイルス・細菌に有効な一方で、刺激が強く手荒れの原因になることも。手洗いができるときは手洗いをするようにしましょう。



手を洗ったあと、ハンカチで拭かずに自然乾燥させるのはNGです。



手についた水分が乾燥していく時、一緒に肌の水分まで奪われてしまいます。



皆さん、毎日歯磨きはしっかり行っていますか？本校は歯科検診の結果、歯肉炎の所見がある生徒が多くいました。いい歯の日をきっかけにはみが歯磨きについて見直していきましょう。



歯磨きは寝る前と起きた直後に行いましょう。



口の中のむし歯菌が最も増えるタイミングは、唾液の分泌が少なくなる就寝中です。そのため、寝る前に食べかすを綺麗にしておき、寝ている間に増えた細菌を洗い流すように食前に歯磨きをするのがとてもいいタイミングであるといえます。



食後はすぐに歯磨きをしましょう。



食事をした直後の口の環境は酸性に傾いているため、むし歯が非常にできやすい状態です。しかし、唾液の働きにより時間をかけてアルカリ性に戻していき、再び固いエナメル質が形成されます。酸性の時間を短くするという観点で言えば食後早く歯磨きをした方がいいです。しかし、まれに「酸蝕症」という症状の人は食後30分間歯磨きをしない方がいいです。「酸蝕症」かどうか気になる人は歯科を受診して聞いてみよう。



唾液がむし歯を防いでくれる。

頻繁に食べ物が口の中にある状態だと、いつまでも口の中は酸性のまま、むし歯になりやすい状態が続くこととなります。間食を減らし、間隔をしっかりとあけて食事をとることが重要です。むし歯予防と同時に肥満予防にもなります。また普段から口呼吸になっている人は口の中が乾燥して唾液の効果が発揮されません。意識して鼻呼吸にするようにしましょう。