



# 保健だより11月

今月の目標：気温の変化に対応した生活を送ろう。安全な通学。

山高保健室 NO. 8 H29. 11

山高祭も終わり、11月はスポーツ大会、そして2学期期末考査があります。「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」という言葉があるように、過ごしやすく、勉強・スポーツに励みやすい季節ですね。

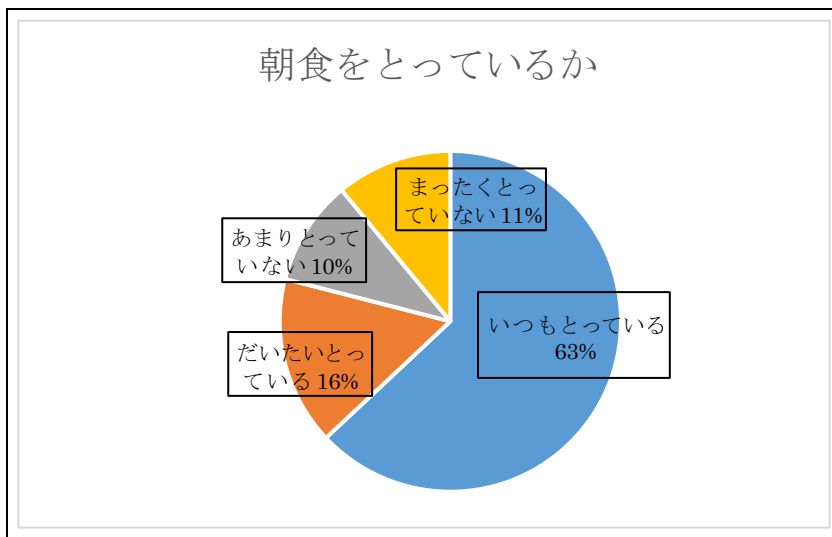
ただし、気温差が大きく朝晩の冷え込みも強くなってくるので、体調を崩しやすい時期でもあります。まずは、食事をきちんと摂り、十分な睡眠をとることが大切です。

山高祭では、生徒保健委員会が「つくって食べよう」というテーマで「簡単レシピ」を作成し、その様子を動画で流しました。生徒、保護者、先生方の一部の人にみていただきましたが、全校の皆さんにも紹介したい内容がいくつかありますので、保健だよりを通してお知らせしていきます。

今回はなぜ、生徒保健委員会が「つくって食べよう」というテーマにしたのか、お伝えします。

## 「みんなに作ることで食べることを好きになってもらいたい」

今年の春の「生活調査」の結果、6割の生徒は毎日朝食を食べていますが、2割の生徒は「まったくとっていない」か「あまりとっていない」と答えています。一部の生徒に理由を聞いてみると「時間がない」「食欲がない」など、朝食をとったほうがよいことはわかっているにもかかわらず、なかなか食べることができないことがわか



りました。どうしたら朝食をとることができるのか、いくつか考えてみました。

☆朝、ぎりぎりまで寝ていて食べる時間のない人⇒「朝、おきることが楽しい朝ごはんをさがしてみよう」

☆食欲のない人⇒栄養も大事ですが、自由なごはんを考えてみて・・・食べたいものをまず食べよう。

◇自分で作ってみよう。簡単に作れるものをさがして・・・。

朝ごはんを食べない人・・・つくることと食べることの楽しさを感じてみてください。

12月の保健だよりは、「簡単レシピ」を紹介します。

また生徒の皆さん、保護者の皆様から、こんな「簡単レシピ」ありますよ、と教えていただくと嬉しいです。お待ちしておりますのでお知らせください。

いよいよ、「インフルエンザ」などの流行に気をつける時期になりました。最近、マスクをしている生徒も増えてきました。予防、そして咳エチケットとしても、これからの季節必要ですね。マスクは「鞆に2から3枚」いつでも使えるように入れておいてください。

☆最近マスクをしている生徒を見て、気になることがあります。マスクのつけ方です。皆さんマスクのつけ方を意識したことはありますか。ぜひ以下のマスクのつけ方を参考にしてください。

♪正しいマスクのつけ方



マスクを伸ばす    上部分を鼻にあわせる    あごの下まで伸ばす    顔にフィットさせながら、耳にひもをかける

■ダメなマスクのつけ方



あごが出ている    あごにマスクをしている    すき間がある    鼻がでている

**11月8日は何の日・・・いい歯の日**

山高生の皆さんはむし歯は少ないのですが、歯周病の生徒が少なくありません。正しい歯磨きを心掛けてください。学校で昼休みに歯磨きをしている生徒を見かけることがあります。皆さんも始めてみては♪

Q. どうして歯周病になるの？

A. 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q. どうやったら治るの？

A. 根本的に治すには、正しい歯みがきが不可欠！

歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき！

◆**歯みがき力**を  
UPするには？◆

- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし

