



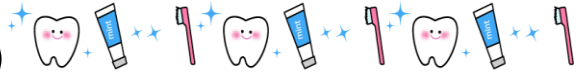
# 保健通信第7号



2023.11  
いなべ総合学園高等学校  
保健室

だんだんと、本格的に寒い日が増えてきましたね。特に風の強い日は体感温度も低く寒く感じます。気温が下がり空気が乾燥するこの時期は風邪をひきやすくなります。本校でも、のどの痛みや腹痛、体のだるさなど体調を崩して保健室に来室する人が増えてきました。熱がなくても体調不良の時には無理をせずにしっかりと体を休めるようにしましょう。

## ◆◆歯の健康について考えよう◆◆



11月8日は「いい歯の日」。  
みなさんの口の中は健康ですか？  
まずは、右の表でセルフチェックを  
してみましょう！！

- \*口の中のセルフチェック\***
- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
  - 口臭が何となく気になる
  - 歯ぐきが赤く腫れているところがある
  - 歯みがきの後、出血することがある
  - 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
  - 歯ぐきがむずがゆい、痛い
  - 歯が時々浮いたような感じがする



チェックが1つでもついた人は、**歯周病**か**歯周病予備軍**かもしれません…。歯磨きでは落とせない汚れ（**歯垢**や**歯石**）も原因の一つです。歯医者さんに行って口の中を掃除してもらうことで汚れを落とすことができます。

「虫歯の治療以外では歯医者にはいかない!」という人が多いかもしれませんが、この機会に歯医者さんに行ってみてはどうでしょうか？



## 歯周病とは??

歯周病とは**歯と歯肉の間に歯垢がたまりその歯垢が固まって歯石になって歯肉に炎症を起こしてしまう病気**です。世界で一番患者数の多い病気とされています。最初は歯肉から出血したり、腫れたりしますが、最終的には歯を支える骨が溶けて歯が抜け落ちてしまいます。症状が出る前に早め早めに予防をしましょう。



## ◆◆歯周病への道のり…◆◆



## ◆◆あなたの皮膚は健康ですか？◆◆

11月12日は「皮膚の日」。この時期は、空気が乾燥し、寒さも強くなるため血行が悪くなります。あかぎれやひび割れ、しもやけなど肌に関するトラブルが増えてきます。自分でできる対策をして健康な肌を保ちましょう！

### ～健康な肌を保つために気を付けてほしいポイント～

#### ● お風呂

お風呂上がりに肌の乾燥を感じやすい人は、お湯の温度をぬるめの40℃以下にするのがベストです。ボディソープや石けんはよく泡立てて、ゴシゴシこすらないで手で泡を伸ばすようにして優しく洗いましょう。



#### ● 保湿クリーム

肌の乾燥に悩まされている人は、お風呂から上がった後、すぐ全身を保湿しましょう。保湿ケアは、お風呂上がりすぐに素早く行うのがコツです。体の水分をタオルで拭き取った後、肌が乾ききらないうちに、ローションやボディクリームなど自分の肌にあったものを選んで使いましょう。



### ～思春期に多いニキビへの予防ポイント～

#### ● 洗顔

お風呂に入るときと同じく、お湯の温度をぬるめの40℃以下にするのがベストです。洗顔フォームはよく泡立てて、ゴシゴシこすらず額・鼻などの余分な皮脂を取り除きます。洗いすぎは良くありません。

#### ● 髪型

髪の毛が肌に触れないように結んだり、ピンで留めたりしましょう。



#### ● 触らない

気になるけれど指で触ったり、つぶしたりしないようにしましょう。



#### ● 栄養

『ニキビ』が出来にくい体質になりたいあなた、まずは食生活を見直してみましょう。主菜（肉・魚・大豆製品）副菜（野菜・芋・キノコ・海藻）主食（ごはん・パン・めん類）汁物など、バランスを考えて食べましょう。



#### ● 睡眠

睡眠不足は肌バランスだけでなく免疫力も下げてしまいます。自分の健康のためにたくさん睡眠をとりましょう。