

# 保健室だより

No.8

R7. 11

宮城第一高校 保健室

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、秋から冬への移り変わりを感じる季節となりました。体は寒さに慣れていないため、風邪や腹痛をおこしやすくなります。生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直して本格的にやってくる冬に備えましょう。

**11月8日 いい歯の日**

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを  
心がけて、ずっといい歯を  
キープしたいですね。

## あなたの歯肉は健康ですか？

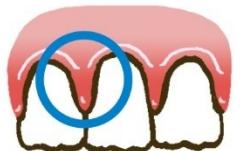
- ①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、  
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

### 健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっていて硬い
- ④出血なし

### 歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてブヨブヨしている
- ④刺激により出血する

### よく噛むことの効果



歯並びが良くなる



消化を助ける



虫歯を予防する



肥満を予防する



脳が活性化する

## 歯の健康とスポーツ

運動選手は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。例えば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力が高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空中での体のバランスが安定することが知られています。歯の健康とスポーツには深い関係があるのです。スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べた後はしっかり歯を磨く、だらだら間食しないなど、歯の健康をまもりましょう。

# 11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。

5分程度の換気で皆さん  
が健康でいられます。

換気をするときは  
対角線上にある窓やドアを  
開けると効果的です。

## 換 気 をしないとどうなる？



二酸化炭素が増えて、  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



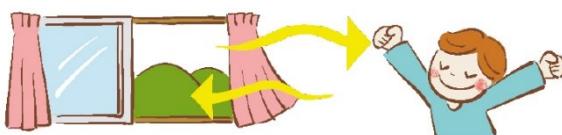
ウイルスや細菌が空気中をただよって、  
体調を崩しやすくなる



嫌なにおいがこもって、  
心身が不調になる



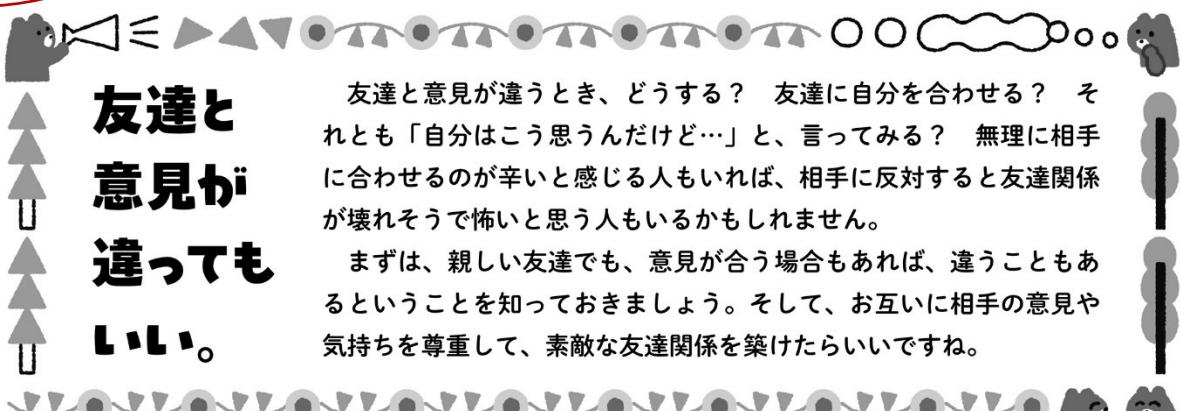
カビやダニが発生し、  
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の  
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

こちらも語呂合  
わせですが

## 11月4日は「いいよの日」です。



友達と  
意見が  
違っても  
いい。

友達と意見が違うとき、どうする？ 友達に自分を合わせる？ それとも「自分はこう思うんだけど…」と、言ってみる？ 無理に相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと思う人もいるかもしれません。

まずは、親しい友達でも、意見が合う場合もあれば、違うこともあるということを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係を築けたらいいですね。

「いいよの日」には一人一人の思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、と言う願いが込められています。人と意見が違うのは当たり前。お互いに受けいれ合うのがベストですが、「こんなこと思ってもいいの？」と

不安に思う時もあるかもしれません。そんな時は誰かに話せば、少し心が軽くなりますよ。



### お知らせ

カウンセラー来校日・  
スクールソーシャルワーカー  
来校日

11月17日(月)  
12月1日(月)

