



保健室だより No.8 R5.11

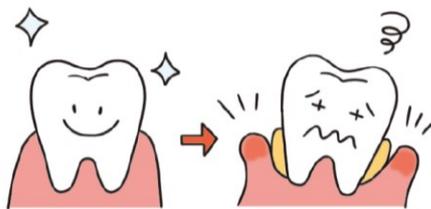
宮城第一高校 保健室

紅葉の季節になってきました。ところで、落葉樹は秋から冬にかけてなぜ葉を落とすのでしょうか。木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させます。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とすのです。冬支度をしているのに似ています。皆さんも感染症予防に手洗いや服装の工夫などできることから備えていきましょう。

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

むし歯ができるメカニズム ~歯の脱灰と再石灰化~

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。



「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



秋の夜長。

眠れないときは…



日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



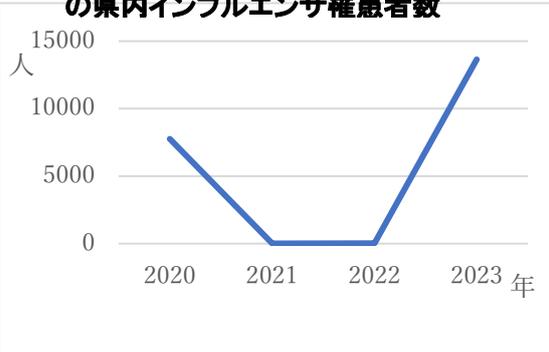
メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

今年のインフルエンザ状況

42週(2023年は10/16~10/22)時点

の県内インフルエンザ罹患者数



宮城県結核・感染症情報センターのホームページで、週毎の感染症罹患者数を見ることができます。42週における定点医療機関当たりの患者報告数が調査開始（11年）以降最大の数値となっています。コロナ禍で手洗いを徹底したことでインフルエンザ罹患者が減り、免疫をもっている人が減ったことで感染者が増えているようです。本校でも毎日数名罹患者が出ています。**免疫力アップには、栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠・ストレスの発散・よく笑う**



新校舎でもきれいに使ってください。



保健室からお願い

保健室からタオルや氷のうを借りた生徒は返却してください。なくしてしまったかも… 校舎引っ越しの時にロッカーを整理するときにみつかるともかもしれませんよ。