



3-B 生徒保健委員
小松、近藤

11月の保健目標：体力の増強



11月に入り、肌寒くなってきましたね。季節の変わり目は、体調管理が難しくなりますので、睡眠時間を十分に確保したり、季節に適した服装を心掛けたりし、寒さや感染症に負けない体を作っていきましょう。11月の下旬には、期末テストがありますので全員が万全な状態で受けることができるよう気をつけましょう！

歯みがき後のうがいは何回がいいの？



むし歯はいわゆるむし菌が糖を食べて酸を作り、これが歯の成分であるアパタイトというものを溶かすことにより起こります。これを「脱灰」といいます。

初期のむし歯では、脱灰したアパタイトが歯に戻る「再石灰化」と呼ばれる現象が起こります。フッ化物を含むアパタイトは再石灰化を起こしやすく、いったん歯に戻ると次には脱灰しにくくなるため、歯の表面が強いアパタイトに置き換わってむし歯に強くなります。つまり再石灰時にフッ化物が口の中にあることが重要となります。これがむし歯予防にはフッ素入りの歯みがき剤が良いと言われる理由です。

ところが歯みがきの後に何回もうがいをすると歯みがき剤に含まれるフッ化物が流れて薄くなってしまいます。そのため仕上げのうがいは、ごく少量の水で一回だけにして、しばらく飲食はしないようにすると再石灰化効果が高まると言われています。



どうしてたくさん噛むの？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことはありませんか。「よく噛む」ことは、メリットがたくさんあります。どんなメリットがあるか紹介していきますね！

① 肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます。

② 味覚の発達

食べ物の味や形、固さを良く感じられるようになります。

③ 言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります。

④ 脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます。

⑤ 歯の発達

唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防につながります。

他にもがん予防や胃腸の働きを促進するなどの効果もあります！

今日から始めよう！

☆ 「ひと口30回」にチャレンジ

難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう！

☆ 噛みごたえのある食べ物を選ぶ

硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう(ごぼうやれんこん、こんにゃく等おすすめ)

徐々に気温も下がり冬の足音が聞こえてくる季節になりましたね。この冬を元気に過ごすために、冬支度と共に免疫力を高めるなど体の準備もしておくようにしましょう。また、11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯の状態を確認したり、歯みがき習慣を見直したりするなど歯の健康について考えましょう。



～ 自分の免疫力を高めて冬に備えましょう ～

風邪や感染症が流行りやすくなる冬を迎えます。生活習慣の乱れやストレス、体の冷えなどで免疫力が下がっていませんか。元気に冬を乗り越えるために以下のことを心掛けましょう。

その1 栄養バランスの取れた食事



旬の食材には、体を強くする栄養素が豊富に含まれています。サツマイモやかぼちゃなど、体を温める食材を積極的に取り入れましょう。また、ビタミン類を意識して摂るようにし、風邪に負けない体づくりを目指しましょう。

☆ビタミン A 皮膚や粘膜の健康を保ち、バリア機能を高める	にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜、うなぎ、レバー、卵、バター等
☆ビタミン C 免疫機能を高めウイルスへの抵抗力を強化する	柿、オレンジ、レモン、キウイ、ピーマン、パプリカ、ブロッコリー、じゃがいも等
☆ビタミン E 血行を促進し、免疫力を向上させる	鮭、たらこ、ナッツ類(アーモンドなど)、アボカド、かぼちゃ、大豆製品等
☆ビタミン D 免疫機能を調整し、感染症の予防に役立つ	鮭、いわし、鰹、サンマ、きのこ類、卵等

その2 十分な睡眠



睡眠不足は免疫力の低下につながります。夜更かしをせず、早寝早起きを心がけ、質の良い睡眠を確保しましょう。リラックスして眠ることができるよう軽めのストレッチやぬるめのお湯に浸かるのもおすすめです。

その3 適度な運動



ウォーキングや足踏み、簡単なスクワットなど軽い運動をすることで血行が促進され、免疫力アップにつながります。

知っておきたい

。 皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚トラブルが増える前に“ホントの話”を知って、自分の肌を守りましょう。

◎ 水よりもお湯の方が手荒れしやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは水かぬるま湯で。

◎ 冬場は球技などの運動であかぎれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る 30 分前は、スマホの利用は控えましょう。

乾燥によるささくれやあかぎれが原因で来室する人が多いです。ヒアルロン酸やセラミドなど保湿成分が含まれているクリームを塗ったり、加湿器を使用したりして皮膚の乾燥を防ぎましょう！

