



1-A 生徒保健委員
樫本、高橋

3月の保健目標：健康生活の反省



3月に入りましたね！終業式まで残り二週間程度となり今年度の終わりに近づいてきました。徐々に寒さも和らいでいくかと思いますが、季節の変わり目で体調を崩しやすいため早寝・早起き・朝ごはんを徹底し免疫力を高めておきましょう。来年度を心身ともに健康な状態で迎えられるようにしましょうね★

舌みがきしていますか？



舌表面のザラザラ部分に食べかすや汚れが溜まると、それを栄養源に細菌が繁殖します。これを放置したままにすると舌表面に白いカビやこけが生えたような状態になります。これは「**舌苔(ぜったい)**」と呼ばれるもので**歯垢と同じ細菌の塊**です。舌苔は、**口臭や虫歯、歯周病のリスクを高める**ため舌みがきで細菌の増殖を抑えることが大切になります。しかし、舌苔には傷つきやすい**舌粘膜を保護する役割がある**ため、全くない状態にする必要はありません。**うっすらと白くなる程度がベスト！！**そのため、鏡を見ながらみがくようにしましょう。

☆舌みがきのメリット3つ

歯みがきの効果を高める

舌苔が付着したまま歯みがきをすると、舌の細菌が歯に移り逆効果。歯みがきをする前に舌みがきをしましょう😊

口臭を予防する

口臭の主な原因は、歯ではなく舌苔に潜む細菌です。舌みがきを丁寧に行うことで、口臭の軽減につながります。

味覚を守る

舌の表面には「味蕾(みらい)」という味を感じる器官があります。舌苔が厚くなると味蕾が覆われ味覚が鈍くなります。

☆舌みがきの正しいやり方

STEP1.舌を湿らす

最初に、水や舌みがき専用のジェルで舌を湿らせます。湿らせることで、舌苔が柔らかくなり、取り除きやすくなります。歯みがき粉は、研磨剤が配合されており、舌の表面を傷つける可能性があるため NG！

STEP2.舌ブラシでみがく

鏡で舌の表面についた汚れを確認し、舌ブラシを濡らして舌苔がついた箇所をみがきます。粘膜が傷つく可能性があるため、舌苔がついていない所はみがかないでください。

- ① ブラシを奥から手前に向かって2～3回軽かき出すように動かす
- ② 場所を変えながら①を行う
- ③ 1回の舌みがきでは全体で10～20ブラッシングにとどめる

～舌みがきをする際の注意点～

- ・舌表面はデリケートなため、強くこすり過ぎない。優しくなでるようにみがきましょう。
- ・ブラシを長く使い続けると細菌が繁殖するため、1か月に1回の頻度で交換をしましょう。



STOP

卒業式も終わり、無事に3年生が巣立っていきました。今年度も残りわずかとなり、少しずつ春の訪れを感じる季節となりました。一方で、寒暖差や環境の変化により体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、元気に新年度を迎えられるようにしましょう！特にこの時期は、インフルエンザB型などの感染症が流行しやすいため、少しでも違和感がある場合は、無理をせず安静に過ごしたり、病院を受診したりしましょう。

かゆくても目をこすらないで！！



花粉の季節がやってきましたね。

目がかゆくてこすりたくなってしまう人、ちょっと待って！！



☆目をこするとどうなる？

例えば…

○目が傷ついて、バイ菌などが入りやすくなる。

○かゆみを引き起こす物質が出て、もっとかゆくなる。



← ヒスタミン

かゆみや充血を引き起こす

☆目がかゆいとき、どうすればいい？

○目を冷やす

濡らしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



○意識的にまばたきをする

まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因を洗い流してくれます。

◎鼻水や喉の違和感などの症状が同時に出ている場合は、花粉症や風邪、感染症が疑われますので速やかに病院に行き、薬を処方してもらいましょう！

学校保健委員会を開催

2月9日(月)に学校医の先生やPTAの保護者の方をお招きし、学校保健委員会を開催しました。

会では、今年度の健康診断の結果と受診状況についての報告や生徒保健委員による委員会の活動発表を行いました。委員の生徒たちはとても緊張していましたが、堂々と発表してくれました。

今年度の生徒保健委員会では、昨年度の歯科検診の結果を踏まえ、保健だよりを歯や口の健康につながる内容にしたり、全校生徒に正しい歯磨き方法を周知するため、歯磨き動画を作成したり、文化祭にて保健展を開催したりするなど様々な活動を行いました。

歯と口の健康に関するアンケート調査では、土居高生の歯と口の現状を把握することができたため、来年度の活動につなげたいと思います。

