


ほけんだよりの11月

氷上西高校
保健室


11月8日は「いい(11)歯(8)」の日 

4月の歯科検診で、治療勧告をもらった人、歯医者さんに行きましたか？

◎ 現在の治療完了状況 ◎

	まだ治療が 終わっていない人	クラスに残っている 虫歯の本数
1-1	6人	9本
1-2	8人	9本
2-1	6人	20本
2-2	0人	0本
3-1	14人	23本

2-2は治療率 100%達成
し、「虫歯ゼロクラス」に
なりました。

すばらしい!!! 

上の表を見て分かる通り・・・

まだ大勢の人が治療に行くことができていません。中には20本近く虫歯が残っているクラスがあります。
まだ治療が終わっていない人は、11月27日(火)の勉強会に必ず参加してください。

ところで・・・

6月に丹波市の歯科衛生士さんに来ていただいて、歯の磨き方などの勉強をした事を覚えていますか？
この時習った磨き方は続けることができていますか？感想を読んでこの時の学びを思い出しましょう。

みなさんの感想の一部

- ・いつもの自分の磨き方ではダメだと思ったのでしっかりと磨いていきたいと思った
- ・虫歯があるので歯医者に行って治します
- ・ブランクの中身を知らずに過ごしてきたけど気持ち悪い細菌がたくさんいて改めて歯磨きは丁寧にしないといけないと思った
- ・正しい食生活と正しい歯磨きをして歯を守って大切にしようと思った
- ・普段磨いているつもりでも赤く染まったので、今日赤く染まったところを意識して磨いていきたい
- ・きちんと歯磨きをしないと歯垢がべったり付いたり、虫歯になることが分かった
- ・これからもずっとこの歯を使い続けるので大事にしていきたい
- ・歯を毎日磨いて大人になっても自分の歯で食べていけるようにこれからも頑張ろうと思った

歯をきちんと磨くことで、虫歯や歯肉炎の予防はできますが、

すでに虫歯になっているものを治したり、歯石(歯垢が固まったもの)を取ることはできません。

4月の歯科検診で治療勧告書(ピンクの紙)をもらった人は早めに歯医者さんに行きましょう。

痛くないからと言って放置していたせいで、かなり虫歯が進んでしまっていた人も多くいます・・・。

早めに歯医者さんに行くのが一番痛くなくて、一番お金がかかりませんよ！

11月12日は「いい(11)皮膚(12)」の日

ちょうど秋から冬にかけての時期は空気が乾燥し始めるため、あかぎれやひびわれ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増えます。健康な肌を保つためには、皮膚の一番外側にある「角質層」からの水分流出を防ぐことが大切です。

お風呂

ぬるめのお湯にしてゆっくり入りましょう。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。洗いすぎや、体をぬれたままにしておくこともさけたほうが良いでしょう。保湿成分の入った入浴剤もおすすめです！！



ハンドクリーム

手を洗うとバイ菌と一緒に皮膚の水分や油分等、様々なものも洗い流してしまうので、乾燥し皮膚トラブルの原因になります。ポケットにハンドクリームを入れておき、手を洗ったらこまめに塗るようにしましょう。

今色々な種類のハンドクリームが売っていますね。

べたつきの少ないもの、香りのついているもの、など様々です。

香りによってリラックス効果もあるので、自分に合ったハンドクリームを探してみましょう！



おすすめのハンドケア方法

① しっとりタイプのクリーム(昼間つけるとべたべたする位のもの)をたっぷり塗る。
(★この時、指先や特に荒れているところは念入りに塗りこむ。)

② 綿100%の手袋(100円ショップに売っています)をつけて寝る

(★手袋をつけることでパックのような状態になり、肌に浸透しやすくなります。ふとんも汚れません！)

私がこれまで試した方法の中で、これが一番効果がありました♡♡

あなたの体温、低くないですか？

体温が低いと、手足が冷えるだけでなく、血液のめぐりが悪くなり、体の免疫力が低下して・・・

・体がだるい ・疲れやすい ・むくみやすい ・集中力がない ・風邪などを引きやすい

といったことが起こります。

体温を上げたい人は

- ・冷たいものを食べすぎない→冷たいものを食べると胃腸が冷えて、そこで血液が冷やされ結果全身が冷えます
- ・バランスよく食べる→レタスなどの生野菜は体を冷やすので、大根、にんじんなどの根菜が◎
- ・運動する→筋肉をつけることで体温が上がります
- ・お風呂は湯船にゆっくりつかる→シャワーだけは逆に体を冷やします。
- ・規則正しい生活をする→人間の体温は睡眠と同じで脳で調節されています。体温が下がる夜は早く寝ましょう。
- ・いらぬダイエットをしない→ダイエットをして食事量が減ると体で熱を作ることができません

これから冬に向けて体温を上げて、寒さに負けない体づくりをしましょう！！