

保健だより 11月号

徳島北高等学校 令和3年11月1日

実践, 北高ライフ!

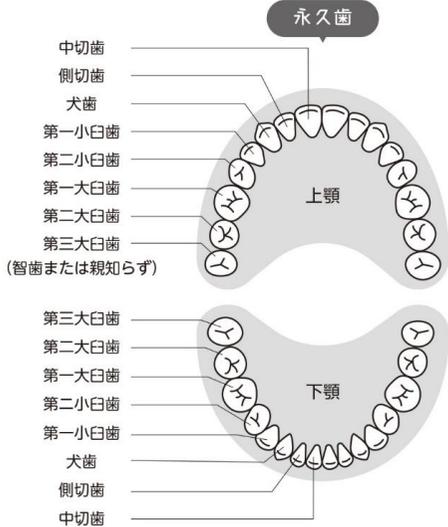
- ・ゼ口密を徹底する
- ・手洗い
- ・マスク着用
- ・教室の換気



冷たい風が吹き、季節も秋から冬に変わり始めています。先月は寒暖の差で体調を崩し、保健室に来室する生徒が多くみられました。11月はインフルエンザやノロウイルスなどが流行し始める季節でもあるので、生活リズムを見直し、体調を整えて風邪や感染症を予防しましょう。



虫歯の治療で削った歯は元に戻すことはできません。歯周病で抜けた歯も、もう生えてはきません。後悔することのないように、日頃から歯を大切に、予防のために定期的に歯医者に通って検診を受けるようにしましょう。



自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…

80歳で20本以上自分の歯を残そうという**3020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。



「よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ

満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ

脳の働きを活性化

消化を良くして栄養の吸収を助ける

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 ●れんこん
- こんにゃく ●タコ など

インフルエンザの予防接種が始まっています

◆予防接種の効果

- ・発症を抑える効果
- ・重症化を予防する効果



※接種すれば絶対にかからない、というものではありません。

※予防接種の効果は、接種後2週間ほどで現れ、約5か月持続します。

※インフルエンザは12~3月頃に流行するので、11月中に受けておくことをおすすめします。

ほっと一息。相談室より

みなさんこんにちは。ここ数日、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。

今月は実力テストがあります。また、先月末から徳島県高等学校総合文化祭も始まりました。文化部のみなさんは日頃の取り組みの成果を発表して芸術の秋を満喫してください。中旬には1年生の遠足、来月には2年生の修学旅行と続きます。体調管理はもちろんですが心の健康も大事です。気づかないうちにストレスをためこんではいませんか？

今月のスクールカウンセラー和田先生の来校日は2日と16日になっています。保護者の方もお気軽にカウンセリングを利用してください。上手にカウンセリングを利用して、すっきりと気持ちの良い生活を送りましょう。

参考：日本学校保健研修社「健」2020年11月号、2021年11月号
少年写真新聞社 SeDoc