

R5.11.1
丹原西中学校
保健室

暗くなるのが早くなっています。朝晩は冷え込んでくるので衣服で調節をして、体調を崩さないように気を付けてください。

全国的にインフルエンザが流行していますが、西条市内でも流行しています。手洗い・うがい、アルコールでの手指消毒、必要時はマスクを着用して感染症対策を行いましょう。



~11月の保健行事予定~

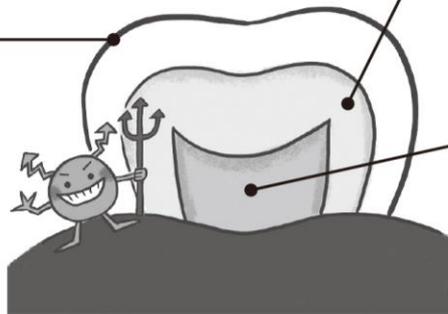
日程	検査内容	該当者
11月7日(火) 8:45~	モアレ検査	1年生
11月9日(木) 13:10~	修学旅行・駅伝大会 事前内科検診	2年生 駅伝大会出場候補者

虫歯はどこまで進んでいる？

気づかないうちに...

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたならもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

スポーツ選手の

歯はきれい!?

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

にさんかたんそ
二酸化炭素が
増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。
空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、
頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが
発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。
結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌が
ただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

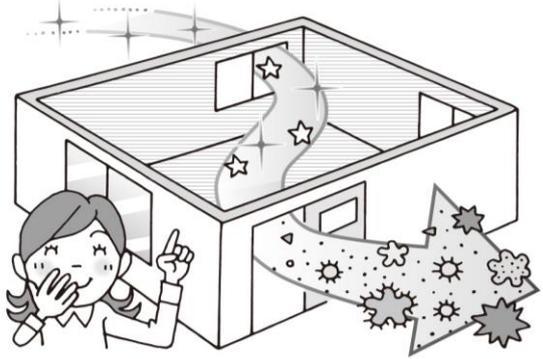
においが
こもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、
嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



運動前後の過ごし方

体育の授業や駅伝練習、部活動の体づくりで外周を走ったりする際に下記のことには注意して行いましょう。

運動前と運動後に

- ・ウォーミングアップ（準備運動）をしっかりとしましょう。
(体温上昇、けが防止、パフォーマンス向上につながります。)
- ・最後のクールダウン（整理運動）もしっかりしましょう。(疲労回復、筋肉をリラックスさせましょう。)
- ・走っている途中、「いつもとちがう」という時には近くにいる先生にすぐに伝えましょう。

家に帰ったら...

- ・ゆっくりお風呂に入って、疲れを取りましょう
- ・早めに寝て、翌日に疲れを残さないようにしましょう。

