

# ほげんごまり



秋といえば…食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、みなさんはどんな秋を過ごしていますか？日照時間が減るこの季節は、気持ちが落ち込みやすくなる人もいます。食欲がわかない、ゆっくり休めない、何事にもやる気がでない…そんな時は要注意です！！一人で抱え込まずに、相談できそうな人を探しましょう。学校でも専門家によるカウンセリングを実施しています。利用したい時は、担任の先生や保健環境部、保健室まで申し込みに来てくださいね。

一方で、食事の栄養バランスが悪いことが原因で、疲れやすくなる、気持ちがだるくなることもあります。朝・昼・夜の3食食べているか、栄養不足になっていないか、特にビタミン、鉄分などのミネラルが不足していないか、食生活を改めて振り返ってみてはどうでしょう。

バランスが偏っているかも…という人は、ほうれん草やキノコなど、旬の食材でスープ作りにチャレンジするのもいいですね。スープなら手軽に調理が出来る、栄養を余すことなく取り入れることができるのでオススメです。お味噌汁はもちろん、コンソメスープ、牛乳スープ、トマト缶スープなど、具たくさんスープで元気チャージしましょう！

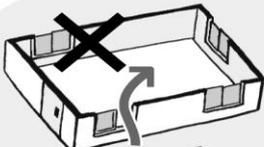


風邪の流行る季節になりました。受験の時期でもあります。3年生だけでなくみんなで、手洗い・うがい・咳エチケットと合わせて、教室の換気を行い感染予防を心がけましょう！！

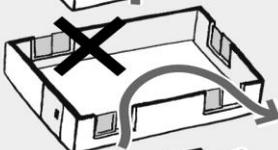
いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

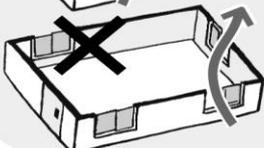
## 換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)

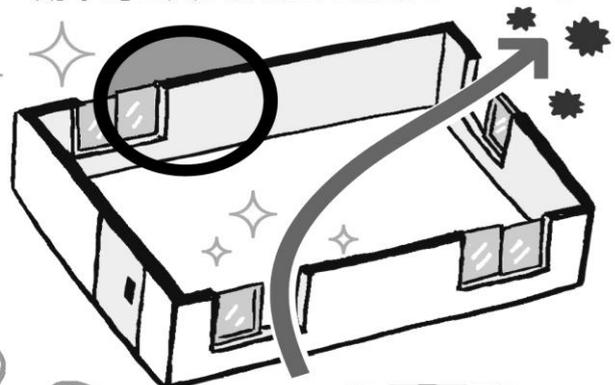


2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

11月8日は「いい歯の日」です。

この「いい歯の日」に向けて、生徒保健委員役員で考えた歯科についての原稿を、昼休みの校内放送で放送部さんに放送してもらいました。

内容は、丁寧な歯磨き（3分以上）について、歯磨き+デンタルフロスの活用、定期的に歯科受診をすることについてのおすすめ、でした。

聞き逃してしまった人も、これを機に歯を大切にすることをしましょう！

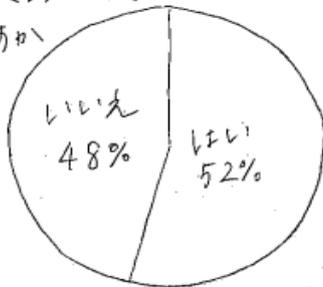


1年生徒保健委員作成

# きれいな歯を目指そう

## 〈定期検診を受けている人の割合〉

受けていますか



※R4明石高校保健委員より

→約半数が受けていない

## 〈定期検診のメリット〉

・虫歯や歯周病などのトラブルを早く見つけ対処できる

・歯や歯茎を常に良い状態を維持できる

## 〈フロケアについて〉

### 自分で行うセルフケア

- ・毎日、毎食後の歯みがき
- ・歯間ブラシやフロスを使った歯間クリーニング
- ・甘いものを控える
- ・よく噛んで食べる など

### 歯科医・歯科衛生士によるフロケア

- ・専用の機器を使った歯垢の除去
- ・歯石の除去（スケーリング）
- ・歯みがき指導
- ・フッ素の塗布
- ・口腔疾患の治療 など



セルフケアとフロケアを徹底することで、効果的な予防につながる

## 〈歯と口のQ&A〉

- Q 虫歯があったのですが、いつの間にか痛みがおさまりました。自然に治ることはありますか。
- A 虫歯が自然に治ることはありません。必ず歯科を受診しましょう。
- Q 口の臭いが気になります。防ぐ方法ありますか。
- A 舌の臭いが原因であることも。毎日歯ブラシでみがいてあげましょう。

舌をみがく時は、やさしくみがきましょう！

・口の病気が全身の病気に関わり、全身の病気を予防できる

# 虫歯を作らないために定期検診！