

# 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！

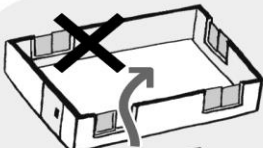


風邪の流行る季節になりました。受験の時期でもあります。3年生だけでなくみんなで、手洗い・うがい・咳エチケットと合わせて、教室の換気を行い感染予防を心がけましょう！！

いい(11)くう(9)き

**11月9日は換気の日**

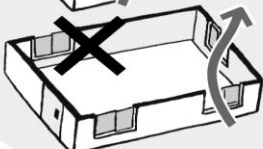
## 換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと  
うまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)

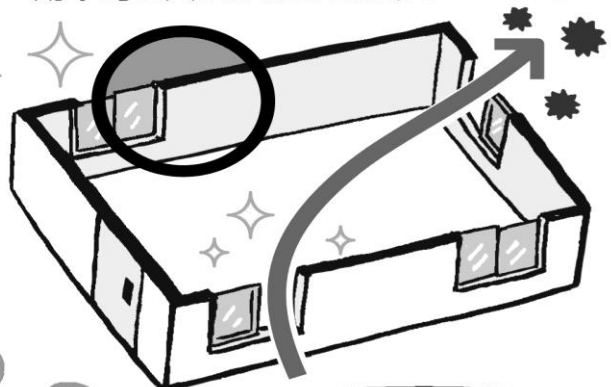


2箇所でも同じ方向の窓だと  
新鮮な空気があまり部屋の  
中を循環せず外に出ていく



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！

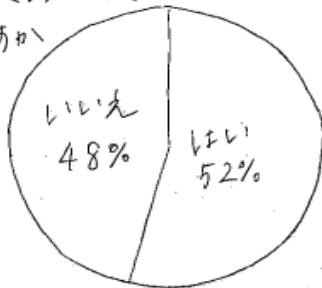


1年生徒保健委員作成

# 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！