# ほけんだより

平成２８年１１月１日
光一中・保健室

## 文化発表会 ・・・ きれいな歌声をありがとう♪～♫

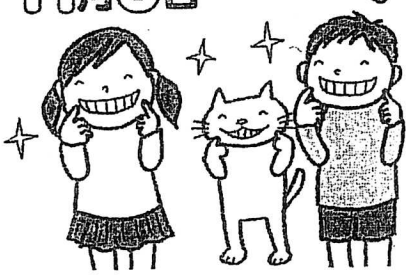
心待ちにしていた合唱コンクールが終わりました♪♪・・・毎年思う「さすが・・３年生」伝統は、しっかり受け継がれた事でしょう。各クラスで日々奮闘しながら作り上げた合唱は、どのクラスも心に響くとても感動的な合唱でした。

## 自覚をもった行動を ・・・ 感染症対策

寒さが徐々に深まり、かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症の対策を本格的に始める時季になりました。まずは『うつらない』ための予防が第一ですが、それでもかかってしまったときには、周囲の人に『うつさない』、流行を拡げないための行動が求められます。

『うつらない』も『うつさない』も難しいことをする必要はありません。うつらないための手洗い・うがい・食事・睡眠・運動、うつさないための安静・休養や咳エチケット・・・これまでにも学んできた対策をそれぞれが自覚をもって実行していくことが大事なのです。

## 11月8日(いい)(は)でいい笑顔



## 秋の歯科検診について

◎　１１月１０日(木)　８：５０～　保健室

春の検診後まだ治療が済んでない人を対象に実施します。受診は済んだのにまだ報告書（黄色い紙）を出していない人は、保健室へ提出してください。

## ガンコな強敵?! 歯石について

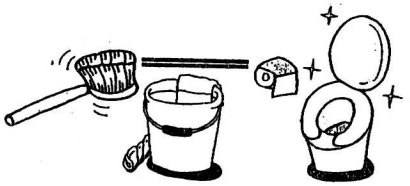
むし歯や歯周病の原因となる歯垢に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

更に注目すべきは、歯石になると歯みがきでおとせなくなる点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病には自覚症状が出にくいという特徴もあります。

痛みや違和感で気づいたときには進行していて、歯石もあちこちに・・・ということも十分あり得るわけです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受け、歯石があれば早めに除去する・・・習慣づけることが大切です。

# 11月10日 いいトイレの日



昨年の今頃、光一中のトイレもきれいにしていただき、「感動・・・」しましたよね！！
使い方は、どうでしょうか？大切に使用していますか？
「自分が使った後に、もう一度自分で使いたいと思うか」を考えて、誰もが気持ちよく使えるように心がけましょう！！
わざと・・・トイレでふざけて・・・なんてことがないように十分注意しましょう！！

ところで、**便の調子はどうですか？**

便秘をすることなくきちんと出ていますか？以下の項目に当てはまる人は、便秘の可能性があります。腸内環境を整えて気持ちよく生活できるといいですね。

- □ 続けて３日以上でていない
- □ 週に１～２回しかでない
- □ 硬くてでにくい
- □ 量が少ない
- □ 残便感がある

＊こんな症状があり、自分でも不快感があれば、それは**「便秘」**です。

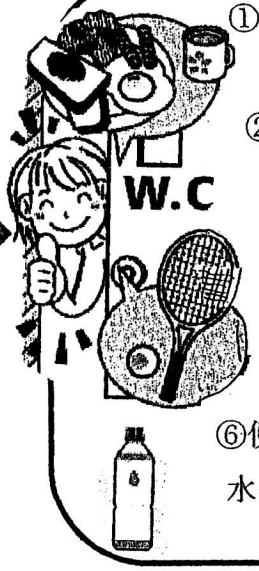
## 便秘になるのはどうして？

運動不足
不規則な生活
便を先に送る結腸の運動が弱くなる

ストレスが多い
結腸にけいれんが起こり便がうまく運ばれない

便意を我慢することが多い
直腸のセンサーが鈍くなる

## 便秘を予防・解消するには




① 朝食をしっかりとって規則正しい生活をする
②時間の余裕をもって、便を出す習慣をつける
③ 適度な運動をする
④ストレスをコントロールする
⑤食べ物に気をつける
⑥便を柔らかくするには水分を充分とることも大切

## 石けんをつけ、洗い流して…「ふき取る」までが手洗い!!

手を洗った後は、どうしていますか？給食前のみんなの様子を見ているとハンカチがない人が大勢います。友だちから借りたり、手を振って水気を飛ばしたり・・・。確実に水気を拭き取らないと、せっかく汚れやばい菌をおとしても　効果が不十分になり、ぬれたままにした手が肌荒れになってしまうことも・・・。清潔なハンカチをいつも持ち歩いて、毎回きちんと手洗いを《完結》させましょう！！

ふき取らない！

着ている服で？