

# ほけんだより 11月



11月号  
登米総合産業高校  
保健室

## むし歯や歯肉炎も生活習慣病のひとつです

11月8日

### 〈むし歯ができる仕組み〉

口の中にある**ミュータンス菌**が、  
食べ物・飲み物から**糖**を吸収



**歯垢**ができて、歯の表面に付着



歯垢が出す**酸**によって、**口の中が酸性**になる



歯の表面から**カルシウム**などが溶け出す  
(**脱灰**)



むし歯ができる



～予防法～

・だらだらと食べ続けない ・食後に歯を磨く

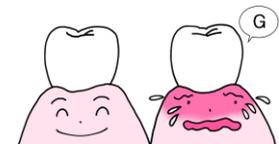
### 〈歯肉炎・歯周炎とは？〉

**歯肉炎**: 歯肉(歯ぐき)に炎症が起きて、**腫れ**や**出血**が見られる病気。  
→進行すると**歯周炎**になる。

歯肉炎・歯周炎になった歯肉…**赤くてブヨブヨ**  
健康な歯肉…**ピンク色**で引き締まっている

～予防法～

- ・丁寧な歯磨きで歯垢を落とす
- ・鏡で口の中をチェックする(歯肉の状態)



## 歯ブラシの部位を上手に使い分けてみよう

全面	つま先	わき	かかと
例: 歯の表面、 かみ合わせなど	例: かみ合わせの小さな凸凹、 奥歯と奥歯の間など	例: 歯と歯肉の境目、 前歯と前歯の間など	例: 前歯の裏側、 奥歯の手前側など

## 10月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	55	25	11	25	2	9	68	59	127
外科	18	10	5	3	3	7	26	20	46
相談	0	3	1	4	1	7	2	14	16
計	73	38	17	32	6	23	96	93	189



文化祭後に、  
疲れから体調  
不良となって  
いる生徒が多  
く見られまし  
た。

〈10月の感染症発生状況〉

**新型コロナウイルス感染症：5名** インフルエンザ：0名 その他：0名

10名以下の感染者数になったのは、4月ぶりです！

冬は特に感染症が流行しやすいので、このまま継続して気を付けていきましょう。

## カウンセリング

今後のカウンセラー来校日

**【12月5日(火)】【12月12日(火)】**

カウンセリングを受けるには、予約が必要です。

希望する場合は、担任の先生、体育科の秋山賢悦先生又は、保健室までお知らせください。



## 秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

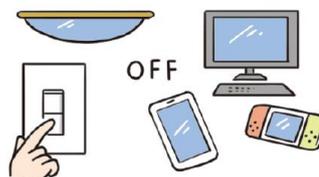


### ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

### 温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



### メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。