



○ 毎日の生活をもっと良くするために  
気をつけたら良いこと

① 食べすぎない (腹7分目)



今回は先生方にインタビューをしました!

① 先生健康法を教えてください!

② どの先生が一番健康そうですか?

丹治先生

弘中先生

① 部活とかで適度な汗を流すこと、無理が通らなくなってきたので、色々ペース配分を考え動くこと

① となりの席のY先生にひたすら話しかけ、Y先生の仕事や邪魔を以てストレス解消をしている♡

② んー... 自分?

② となりの席のY先生 (コンビニ弁当やカップラーメンを毎日食べ続けているのに意外と元気でバスマジカして居るから。)

山本先生

柳田先生

① 通販グッズでトレーニング

② 藤井純一先生  
※骨折したことはおいて... (笑)

① たくさん食べています!  
② 校長先生

竹内先生

北島先生

① 適度な運動  
ニホからはウィンタースポーツ  
シーズニ、ボードがかな。  
、おいしいご飯をおもいやり食  
べる。幸せを感じる。

① ♡ 毎日楽しいことをする(作る)

② 誰かが、何かしら病をかかえ  
ているのでは?

7時間半寝る

② もちろん... ☆

河内先生

① 3食しっかりと食べる  
手洗い・うがいとマスクの  
着用  
気分(気持ち)の切り替えで  
リフレッシュ

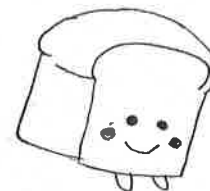
② 竹内康人先生ですね。

先生方

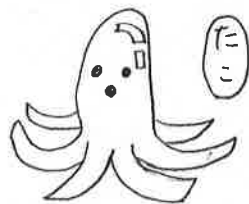
教えてください

ありがとうございます!

② 食事でもっとも大切なのは主食



④ 添加物の多いものは避けるか少なくする



⑤ 睡眠の充分にとる (午前0時前には就寝する)



~ 修学旅行に向けて気をつけること ~

寒さに負けないように  
体調管理!

2B 中川南

北海道の寒さに負けない、  
免疫をつける北海道に行く!

2-B 成吉優衣

# 保建たより 11月号

平成27年11月25日  
笠岡商業高校保健室

流行する前に

## インフルエンザ対策できていますか??

11月8日は



ハチマルニイマル  
8020運重か  
知っていますか??

『80歳になっても20本以上自分の歯を保とう』という運重かです。  
20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。ぜひみなさんも『8020』目指してください

### 虫歯になったときの身体への影響は??

食事のときに物が噛みにくくなる  
↓  
反対側の歯でばかり噛む  
↓  
顎の歪みを引き起こし、体全体の骨格バランスにまで影響  
↓  
肩こりや腰痛になることも

歯が痛むのでよく噛むことができない  
↓  
胃腸で消化不良を起す  
↓  
胃腸の不調のもと  
↓ さらに進行すると  
原因菌が血液の中に入って全身を回り、体のいたるところで悪さをします

痛みがあることがストレスとなり、勉強や部活にも集中できないほどになることもあります。

### 虫歯予防をしよう!!

#### 正しいブラッシングで虫歯予防

ただ単にか任せにゴシゴシと磨くと歯の表面を削り取ってしまい、虫歯や知覚過敏を起してしまうこともあります。  
歯ブラシの先端が斜め45度くらいの角度で歯の根元に当て、小振り歯に前後左右に磨きます。  
磨き残しの出やすい歯と歯のすき間や歯ぐきとの境目、上下の奥歯の裏側などまんべんなくブラッシングしましょう

#### 食生活を改善して虫歯予防

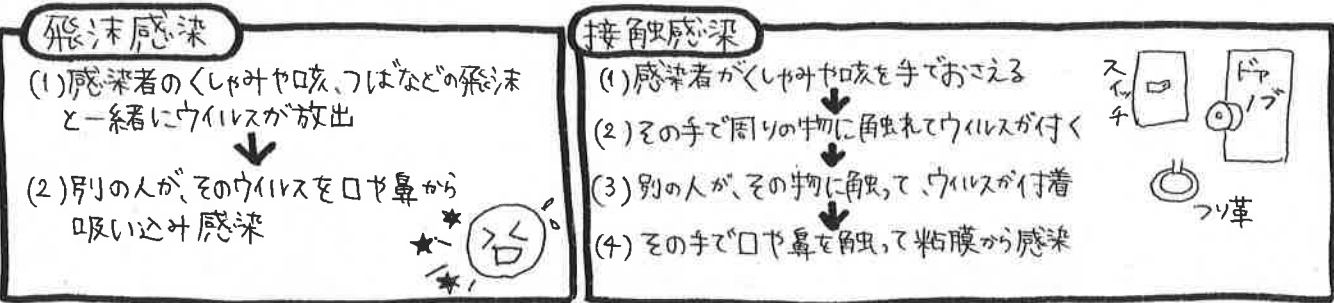
食生活を振り返ってみましょう。何かをしながらついのお菓子も食べてしまっている...なんてことはありませんか? こうした「ながら食い」をするということは食べ物や飲み物が口の中に常にとどまっている状態になることを意味します。これでは長い時間口の中が虫歯になりやすい酸っぱい状態に傾いてしまっています。虫歯を予防するためには、「ながら食い」を止め、規則正しい食生活にしましょう!!

笠岡での治療が必要な残存歯数

118人!!!  
まだまだ多いぞ!!

早く治療をして、ずっと使っていく歯を大切にしていましょ!!

### インフルエンザの感染経路は??



### インフルエンザから身を守るために

- 正しい手洗い  
私たちは毎日様々なものに角触れています。そのことにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性が!!  
! 外出先や帰宅時、食事前などこまめに手を洗う  
! ウイルスは石けんに弱いので、石けん丁寧洗う
- 普段の健康管理  
インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。感染したときに症状が重くなってしまふおそれがあります。ふたんから十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう
- 適度な湿度を保つ  
北海道はかなり乾燥してるぞ!!  
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。
- 人混みが多いところへの外出を控える  
インフルエンザが流行してきたら不要不急のときはなるべく外出を控えましょう。
- マスクを着用する  
インフルエンザを予防するために、また、周囲の人への感染を防ぐため、マスクを着用しましょう。  
正しいマスクの着用  
鼻と口の両方を確実に覆う → ゴムひもを耳にかける → おき隙間がないよう鼻まで覆う  
鼻と口の両方を確実に覆う! 鼻出てる人多いですよ!!
- インフルエンザ予防接種を受ける  
予防接種はインフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。  
! 予防接種の効果が現れるには約2~3週間かかり、効果の持続は5ヶ月程度です。

インフルエンザの流行期、小旅行などをお考え、  
11月中旬に予防接種を受けておきましょう!!