

ほけんだより



令和5年11月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

山々の紅葉が色づき、秋の深まりを感じます。校庭のみかんも色づき、日本庭園はにぎわいを感じます。文化祭も無事終わり、学校ではマラソン大会の練習が始まっています。また、3年生は受験に向けて余念がありません。月末には期末考査が始まることを考えると、あっという間に年末を迎えそうです。

さて、愛媛県内や西予市内でもまだまだインフルエンザが流行しています。冬季は、感染性胃腸炎の流行も懸念されます。普段から勉強や部活動などを充実させ、最終的には進路実現を達成するためにも、規則正しい生活をして抵抗力を高め、手洗いや必要に応じてマスクの着用をするなどして、皆で感染症を予防しましょう。

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができません。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる

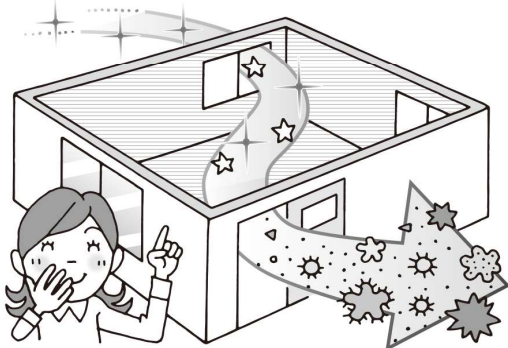


汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



空気を循環させて、効率よく換気をするために、教室ではサーキュレーターを使いましょう。

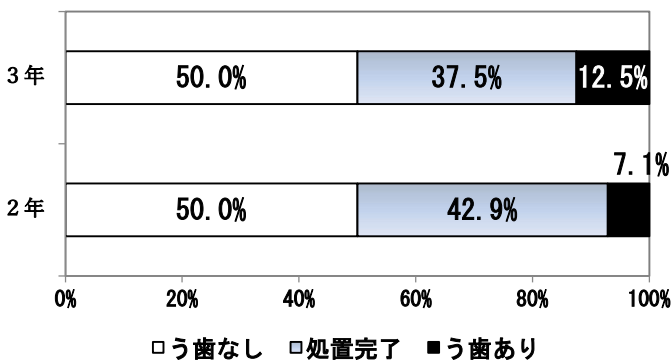


三瓶分校生の歯の様子

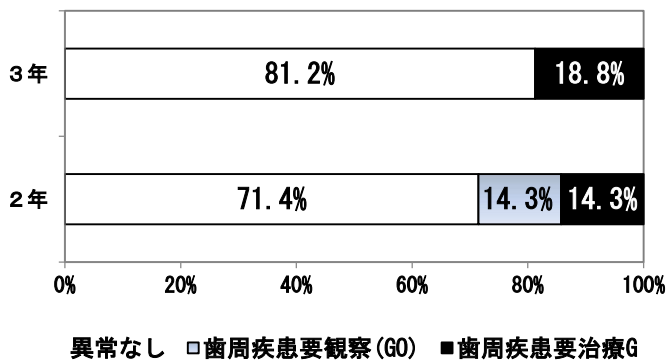
みがかく順番を



<学年別歯科検診結果>



<学年別歯周疾患のある者>



どうしてたくさん噛まの?

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

▶肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます



▶味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

▶言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります

▶脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます

▶歯の発達

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります



6月の歯科検診の結果、歯科受診者は若干名となっています。西予市に住所と保険証がある人は、「子ども医療費助成制度」を利用できますので、早期に受診しましょう。

他に、がん予防や胃腸の働きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。