

ほけんだより 11月号

2020年11月6日

大阪市立歌島中学校

保健室

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。また、1が2つ並ぶ11月は『いい〇〇の日』という記念日がたくさん。からだや健康にまつわるものも多いので、おたよりを読んで普段の生活を振り返ってみてくださいね。



11月8日はいい歯の日



歯と口の健康にも！
合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

- ま**め・豆製品
マグネシウムで丈夫な歯に
- ご**ま・ナッツ類
抗酸化作用が
歯ぐきの健康を助ける
- わ**かめ（海藻類）
歯の再石灰化に必要な
カルシウムがたくさん
- や**さい
食物繊維が豊富で噛む回数が増える
- さ**かな
DHAが
歯周病を防ぐ
- し**いたけ（きのこ類）
ビタミンDが
カルシウムの吸収を助ける
- い**も類
野菜と同じで食物繊維たっぷり



卑弥呼 健康のヒミツは？

今から1,800年ほど前に生きていた邪馬台国の女王・卑弥呼。この時代の人の食事は、玄米に魚や貝、漬け物など噛みごたえのあるものばかり。1回の食事で約4,000回も噛んでいた。

卑弥呼がとても長生きだったと言われているのは、よく噛んでいたおかげかもしれません。

それが江戸時代には半以下になり、戦後さらに大幅に減少、現代の人が1回の食事で噛む回数は、約600回にまで減ってしまいました。

医療の発達で長生きする人は増えてきましたが、現代でもよく噛むことは病気を予防する大切な習慣です。噛みごたえのあるものを選んで、ひと口30回噛む工夫をしてみましょう。



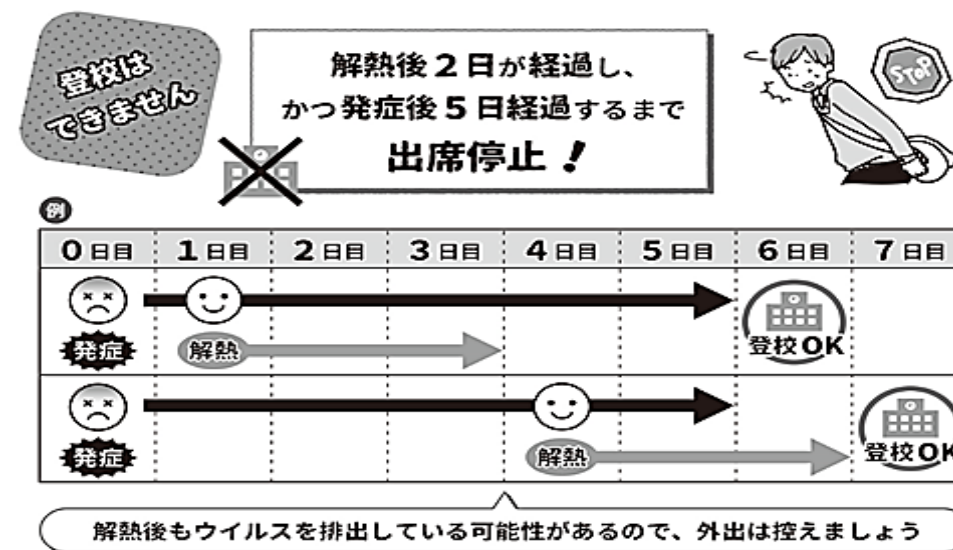
～ 保健室の来室状況 ～

昨年に比べると10月の来室数は少し増えています。体調面では頭痛・腹痛の来室が多かったように思います。感染症が流行しやすい時期になってきています。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！！

10月の来室人数
体調不良の来室… 211人（前年度163人）
けがなどの来室… 163人（前年度127人）

出席停止の基準について

★インフルエンザの場合★



★新型コロナウイルス感染症の流行に伴う場合★

①発熱(37.5℃前後)・咳などのかぜの症状がみられる場合

★医療機関を受診した場合・・・医師の指示する期間

★医療機関を受診しなかった場合・・・症状が治まって2日経つまで

②お子さまの感染が判明または濃厚接触者と認定された場合

③お子さまの同居家族がPCR検査を受検することとなった場合

引き続き、毎朝の検温、健康観察をお願いいたします。

健康にまつわる記念日？ 分かるかな？



歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。
軽い力で小刻みに1～2本ずつみがくのが
ポイント。毛先が開いてきたら、新しいも
のにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健
康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足りな
いのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで
食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細
菌やウイルス、こもったニオイを追い出す
んだ！ 空気の通り道ができるように、対
角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありが
とう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、
保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分
を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

自分の歯を大切にできていますか？

- ☐ 間食をよくする
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ あまり噛まずに飲みこんでいる
- ☐ 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- ☐ 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- ☐ 歯医者さんにしばらく行ってない



思い当たることは
ないかな？



たくさんチェックがついた人は…



むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来**自分の歯を残せなくなる**かも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという
8020運動を知っていますか？ 20本以
上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけの
です。ずっとおいしく食べられるように、自分
の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数

