

今年の冬至は12月22日です。1年で一番短い冬至は暦では冬の真ん中と言われています。けれど、実際には冬の寒さはここからが本番。「朝ごはんと充分な睡眠」という毎日の習慣こそが私たちの健康を守ります。一日一日を大切に過ごしましょう♪



◆ さて みなさん、歯医者さんに行きましたか？

歯医者さんで、教えてもらったブラッシング法を毎日、ていねいに行っていますか？

はみがきは、歯を守るだけではなくかぜやインフルエンザなどのウィルスから身体を守る力も、もっています。

7月の保健だよりで下記のようなお知らせをしました。

7月の内容です

歯科の校医の先生がきちんと歯みがきができると認めた人は、たったの14人。 1つ以上「う歯（むし歯）」がある人は、約64%。

歯科の校医の先生は、次のように話されました。

● 歯垢・歯石がある人が多く、う歯（むし歯）であるかどうかをみるのは、大変、むずかしかった。まず、歯医者さんに行って、お口の中のそうじをしてもらってください。

→実際に歯垢・歯石除去のために「歯医者に行きました」と受診票を提出した人の中には「う歯」の治療を受けた人もいました。

◆ 歯垢（ブラーク）とは、単なる「食べかす」ではありません。「食べかすではないので、うがいではとれません」 細菌と代謝物のかたまりです。歯の表面に付着している、白色または黄白色のネバネバした物質のことをいいます。

歯垢を放置すると、歯石となり、「歯肉（歯の土台）」にも炎症があらわれ、歯茎がはれたり、歯みがきをすると、血が出たりします。ひどくなると、「歯」が抜けてしまいます。

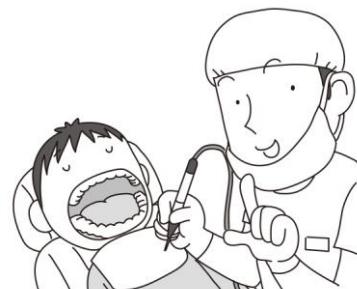
なので、まだ、歯医者さんに行っていない人は、

まずは、歯医者さんに行きましょう。

歯医者さんに行った人は、毎日のケア

をていねいにしましょう！！

★受診票はすみやかに学校（保健室）へ提出してください。



## “笑う”と いいことがいっぱい♪

① “笑う”ことで情報伝達物質の神経ペプチドがたくさん作られます。

この『善玉』の神経ペプチドが NK 細胞(ナチュラルキラー)を活発にし、

免疫システムのバランスを整えることがわかっています。免疫力アップ↑↑

② 脳の働きを活性にします(記憶力アップ・リラックス効果など)

③ 血行促進(血の流れが良くなつて新陳代謝がアップ・アンチエイジング)

④ 自律神経のバランスを整える(簡単に表現すれば、体を緊張モードにする『交感神経』とリラックスモードにする『副交感神経』のスイッチの切り替えがスムーズに働く、ということ)

⑤ 幸福感と鎮痛作用(脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌され、『幸福感』をもたらす。また、モルヒネ(薬の名前)の数倍の鎮静作用で痛みを軽減する)

⑥ 筋力アップ

★とにかく笑う。

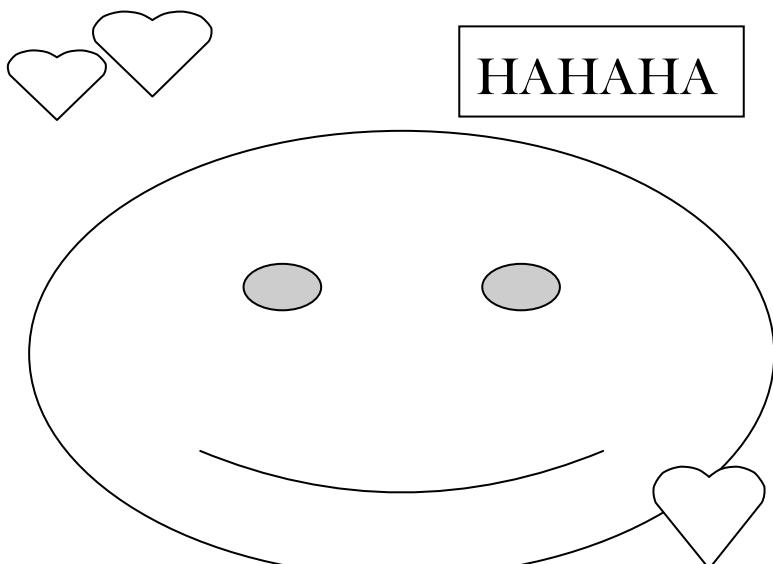
★いつも【笑顔】を意識

(作り笑顔もOK!)

★人の嫌がることはダメ(NG)

♡【笑顔】で元気を

手に入れましょう。



笑う門には福来る♪

