



今年の冬至は12月22日です。1年で一番昼間が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**十分な睡眠**」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ていると認めた人は、
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(プラーク)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(血の流れが良くなっ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。

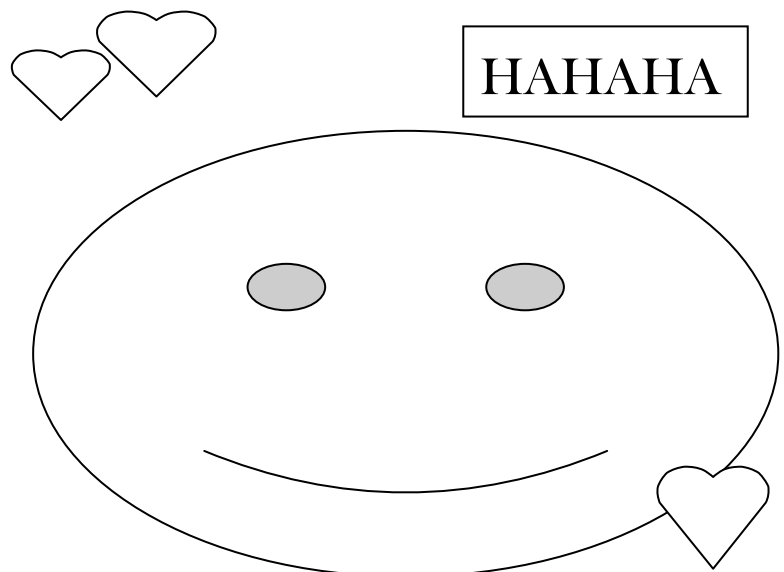
★いつも【笑顔】を意識

(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♪

