

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？

歯みがきは、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。

歯科健診の日、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、むずかしい。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。

◆ う歯は、放置しても治りません。また、放置すると増えてしまいます。

今回、3回目の受診票配布を行います。（受診票をもらった時点で、歯医者さんを受診しなければならないのに、治療を完了せず一度も受診票を学校へ提出していない人と前歯にう歯の疑いのある人を対象としています。）

★受診票はすみやかに学校（保健室）へ提出してください。また、夏休みに行ったのに受診票を出し忘れているなど、すでに受診している場合は、受診した歯科医院の名前と保護者の方の名前とサインを記入のうえ、受診票を提出してください。

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！！

## ★ かぜ・インフルエンザにかからないために出来ること



### 手洗い

私たちは、手で鉛筆を持って字を書いたり

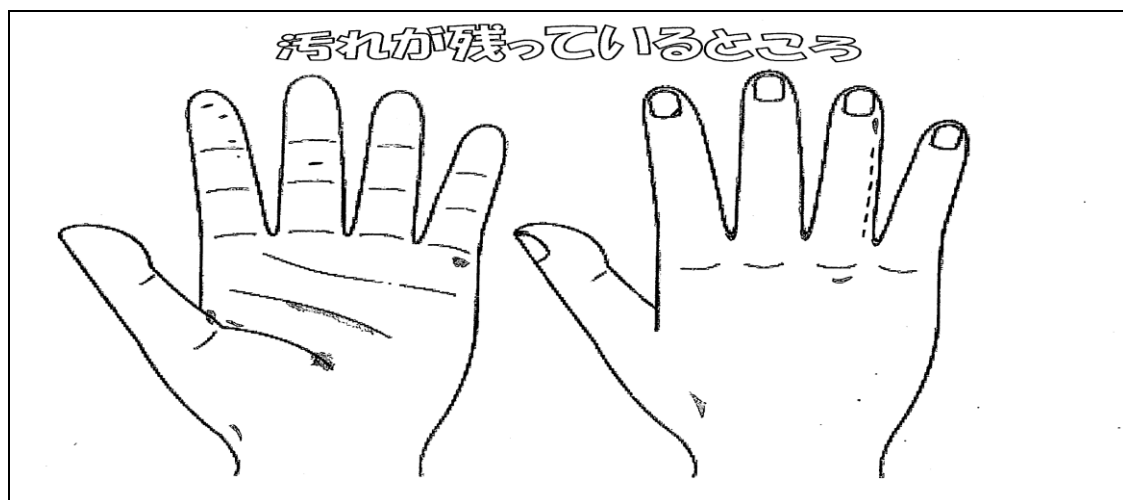
扉を開けたり、蛇口<sup>じゃくち</sup>をひねったり、など色んな動作をしますね。手はとてもたくさんの役割を果たしてくれます。と、同時に、知らない間に色んな雑菌にもさらされています。だからこそ、手洗いが大事なんですよね。

みなさんは、物心ついたときから、手洗いの大切さを教えてもらっていますよね。でも、どうでしょう？本当にていねいな手洗いが出来ているのでしょうか？「水が冷たい」

「時間がない」などの理由をつけて手洗いを軽視していないのでしょうか？また、清潔なハンカチで拭くことができますか？今、一度見直してください。

◎保健委員会で「手洗い」に関する実験を行いました。

- ① 手洗いの前に、専用のローションを手にもんべんなく付ける。
  - ② 石けんを使ってていねいに手を洗い、清潔なハンカチで拭く。
  - ③ 特殊なライトに手をかざして、ローションが残っていないかを確認する。
- すると、以下のような結果が出ました。



### 保健委員の感想

- ・自分が思っているよりも汚れていて、洗にくい場所とか指の間とかがあったからもっと注意して洗っていこうと思った。これからかぜとか流行るから、こまめに意識していきたい。
- ・こんなに汚れていると思わなかった。指と指の間や爪の中などいつも意識して洗っていたが、実際は洗えていなかった。
- ・手洗いしても洗いきれないことがわかった。この手で食事をしていると思ったら、気持ち悪くなりました。

## “笑う”と いいことがいっぱい♪

昨年もお知らせしました😊

- 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。

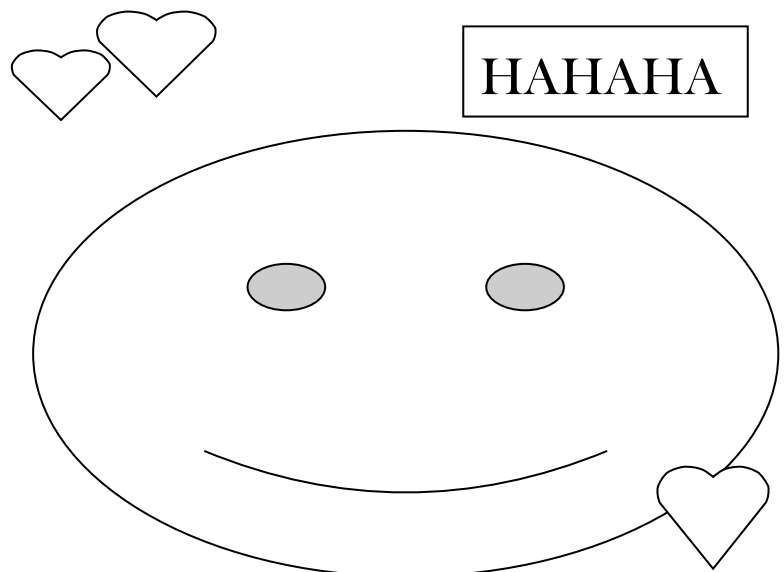
★いつも【笑顔】を意識

(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♪

