保健だより

福島中央高校保健室
令和２年11月２日

１１月7日（土）は立冬です。暦の上では冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏肉・ひつじ・魚・水ぎょうざなどを立冬に食べる習慣があるそうです。

日本には、「必ずこれ」という食材はありませんが、からだの温まるものを食べて元気に冬を乗り切りたいですね。





口腔ケア（歯みがき）でコロナ予防？

歯みがきなどの口腔ケアをすることは、インフルエンザなどへの感染リスクを下げることがわかっています。

新型コロナウイルスに対して有効かどうかは、ただいま研究中ですが、やってみる価値は多いにあります。

毎日の歯みがきをしっかりやりましょう。

心の不調はお口のピンチ!?

緊張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？　強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。

だ液には、むし歯菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いと思います。これは、お口のピンチ！　むし歯や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。



よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。



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いない



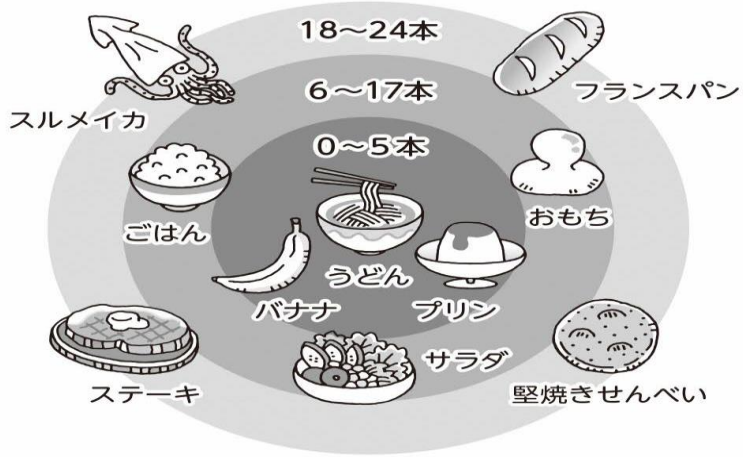
たくさんチェックがついた人は…

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るのです。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



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回も噛んでいました。

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分以下になり、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。



寒くても 水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その１ 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その２ 夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

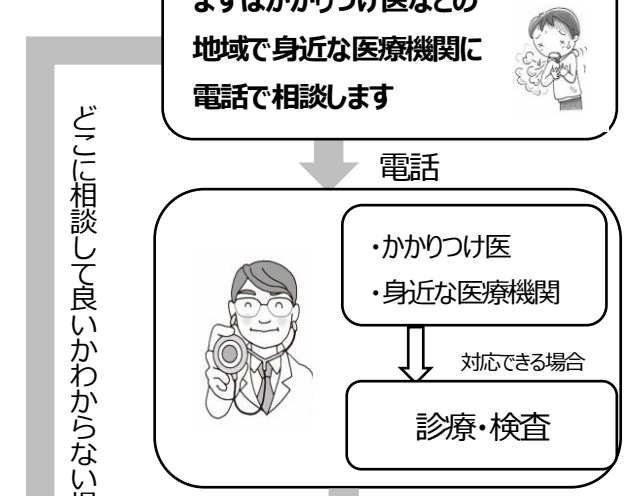


冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

11月から新型コロナの相談が変わります!!

新しい相談・受診の流れ



冬の時期のインフルエンザとの同時流行に備えて、相談・受診の方法が変わりました。

- **かかりつけ医などを受診する場合は、必ず電話をしてから!!**
- **できるだけ公共交通機関は使わない!!**
- **必ずマスクを着用!!**

これからの季節、夜、学校が終わって帰るころには、気温が10℃を下回ることもあります。

コートや手袋・マフラーをじょうずに使って防寒対策をしっかりしましょう。



新型コロナ感染症予防のためにも、寒い日も定期的に窓を開けて、部屋の空気を入れかえましょう!!

