

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
関西情報工学院専門学校
保健室

11月1日から完全冬服になりました。ブレザーを忘れずに着用し登校しましょう。2年生は5日から進路合宿に奈良県の曾爾高原に行きます。寒暖差が大阪よりもあるため体操服は長袖と半袖の両方を持参し、制服もセーターやベスト、靴下、下着などで体温調節できるようにしましょう。

11月8日はいい歯の日

健康な歯は食事を楽しむためだけでなく、全身の健康にもつながります。特に3年生は住んでいる地域にもよりますが、高校生の間は治療費が安くすむ場合があります。歯の治療は程度によって治療に日にちがかかるので時間に余裕のある高校生の間に治療しましょう。



歯と口の健康に関するクイズ

<p>1. 歯みがきの方法で正しいのは？</p> <p>①力いっぱい磨く ②一本ずつ磨く ③気が向いたときに磨く</p>	<p>2. 歯垢（プラーク）について正しいのはどれか。</p> <p>①食べかすが腐ったもの ②ブクブクうがいで落ちる ③ばい菌の塊</p>	<p>3. 歯ブラシの交換のタイミングはどれか？</p> <p>①1日 ②2か月 ③毛先が開いたら</p>
<p>4. 奥歯が1本なくなるとかむ力は？</p> <p>①ほとんど変わらない ②2割減る ③半分減る</p>	<p>5. コーラを飲んだ後どのタイミングで歯みがきするのが良い？</p> <p>①飲んですぐ ②寝る前までみががなくてよい ③30分待ってから磨く</p>	<p>6. 歯周病を悪化させる原因は？</p> <p>①食べ過ぎ ②飲みすぎ ③喫煙</p>
<p>7. 一番虫歯になりやすいのは？</p> <p>①前歯 ②奥歯 ③横歯</p>	<p>8. 唾液の多い人は？</p> <p>①虫歯になりにくい ②虫歯になりやすい ③虫歯とは無関係</p>	<p>9. 8020運動って何の運動？</p> <p>①80歳でも1日20分歩こう ②80歳で20本以上の歯を持とう ③80歳でも気持ちは20歳でいよう</p>

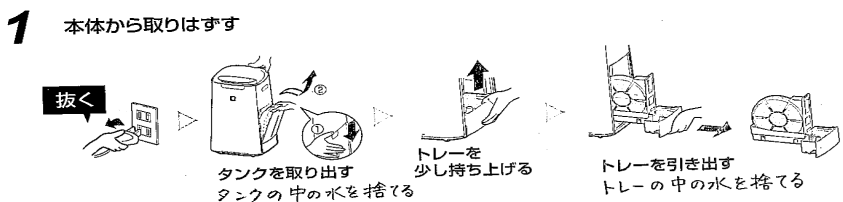
答えは裏にあります

ぐっすり眠るコツはお風呂にある！

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだは温まるだけでなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。

加湿フィルター・トレー

乾燥する季節になりました。教室の空気清浄器に水を入れて下さい。水は毎日入れ替えて週末にはトレーの水を捨て掃除をし、乾燥させてください。



答え

1. ② 1本ずつ磨く 2. ③ ばい菌の塊 3. ③ 毛先が開いたら 4. ③ 半分減る
5. ③ 30分たってから磨く（酸の強い飲み物は歯の表面のエナメル質を溶かすので、エナメル質が復活する30分後を目安に歯みがきするのが良い。飲んですぐ磨くと歯の表面をすり減らす事になります。）
6. ③ 喫煙（喫煙が口の中の免疫機能を低下させ、歯周病の進行速度を加速させる為）
7. ② 奥歯（磨きにくいから） 8. ① 虫歯になりにくい（唾液には細菌や汚れを洗い流す効果があるため）
9. ② 80歳で20本以上の歯を持つ