

ほんと保健室

倉敷第一中学校
ほけんだより NO. 7
令和7年 10月 30日

季節の変わり目。体調管理を心がけ、元気に過ごそう！

今年は10月に入っても蒸し暑い日が続いていましたが、先週より、急に冷え込みが増し、一中の校舎もひんやりとしてきて体調をくずす人が増えてきました。

体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなどの体調不良につながります。

お風呂にゆっくりつかること、朝食をしっかり摂ることなどで、体を温めることができます。体調管理の基本は、毎日の生活習慣を整えることです。

11月の保健目標「よい歯とよい歯肉をめざそう」

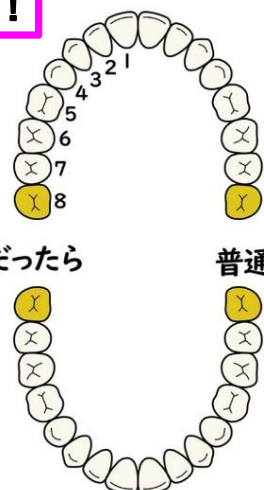
11月8日は、「いい歯の日」です！

奥歯の奥に

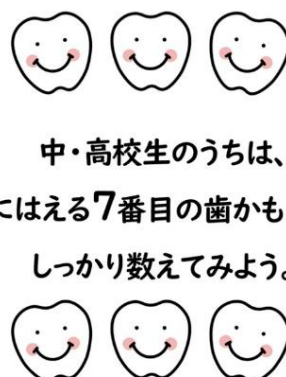


歯がはえた!?

前から数えて8番目の歯だったらそれは「親知らず」。
トラブルも多い歯なので、歯医者さんで相談しよう。



中・高校生のうちは、普通にはえる7番目の歯かも。しっかり数えてみよう。



自分のかかりつけ歯科医は



医院名



電話番号

定期検診を受けましょう。



半年に一度は



初期のむし歯(CO)以外は、むし歯は放っておいても治りません。治療がまだの人は早めに治療してもらいましょう。



歯茎が赤くはれる歯肉炎は、重度でなければ、歯磨きで改善します。歯肉炎は口臭のもとでもあるので、歯医者さんに相談するのがよいですね。

★★★学校保健委員会★★★

11月12日(水)5時間目

今年は、川崎医科大学附属病院の医師の永坂岳司先生にお越しいただき、「がんについての話」を聴きます。日本人の大人では2人に1人が「がん」にかかっているそうです。

今では医療が発達し、「がん=死」ではなくなっています。若いうちから、がんについての正しい知識を深め、対策などについて知っておくことで、将来の自分や家族の人の力になれるのではないのでしょうか。(中学校では保健体育の授業でも学習しますが、お話を聞いていて、つらくなったり、悲しい気持ちになったりした時は、がまんせず、先生に申し出てくださいね。)

「腸」にやさしい生活しよう

「腸活」という言葉を知っていますか? 「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。

大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布のしかたは個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。

腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- ☐ 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ☐ さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- ☐ 軽い運動やストレッチをする
- ☐ おなかのマッサージをする
- ☐ 生活リズムを整える(早寝早起き・朝ごはん)
- ☐ ストレスをためない(自分なりの方法でリラックスする)



温野菜

を食べよう!

最近、野菜をたっぷり食べていますか? 寒い季節にぜひ食べたいのが、温野菜。最近レンジでチンして手軽に作れるレシピがたくさんあります。おすすめは、冬に美味しくなり、体を温めてくれる根菜類。大根やかぶ、レンコンなどです。ポン酢、ゴマだれ、マヨネーズなど、お好みの調味料で食べてみて。野菜をモリモリ食べるきっかけになるかも!?

