

# 11月



# 保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成29年11月発行

11月に入り、寒さが厳しくなってきました。学校で本格的に暖房を入れるのは12月からになるので、今月は寒さ対策が必要です。冷え予防には大きな筋肉を温めることが効果的なので、背中を温めることをおすすめします。背中にカイロを貼る、冬用素材の下着やベストを着るなど各自が工夫をして寒さを乗り切りましょう。

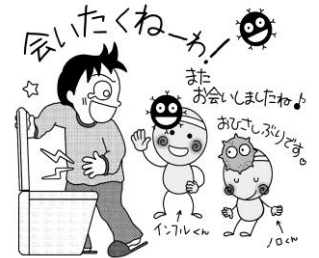
スクールカウンセラー来校日 11月8, 15, 28日

## インフルエンザ等の出席停止について

まだインフルエンザの流行はありませんが、郡山市内の小・中・高校では少しずつ発症者が出ています。そこで流行期を前に、出席停止について確認します。

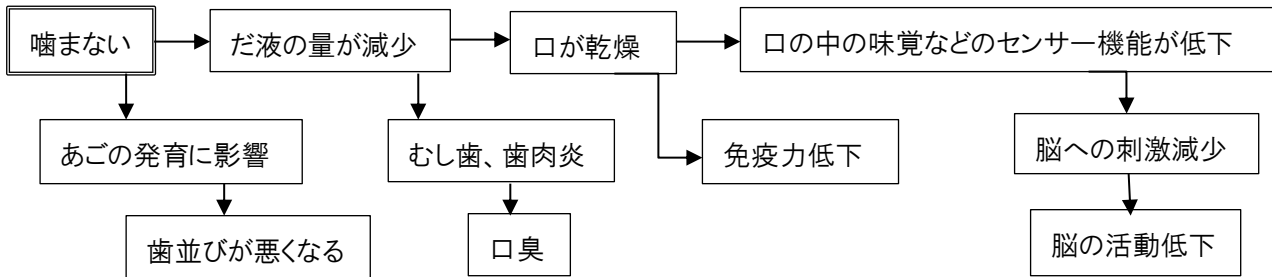
インフルエンザ等と診断された時は、必ず保護者から学校へ連絡をお願いします。

提出書類については再登校時に「出席停止について」を渡します。必要事項を保護者が記入し、さらに病院受診時の領収書又は薬袋のコピーを添付して学校に提出してください。書類の提出をもって「出席停止」となりますので、領収書等を紛失しないよう注意してください。



## 「噛まないこと」の影響

人間の脳は、体の様々な部分から感覚（視覚、嗅覚、痛覚など）や運動（筋肉や関節の動き）に関する情報を得ています。そのうち全体の1/3が口から得る情報です。口は体の中でサイズは小さいものの全身の機能における重要度は大きいのです。そこで「噛まない」とどうなるか。



「噛まない」ことにより、口の中だけでなく脳や全身にも影響があります。しっかり「噛む」ことを意識して食事をしましょう。また、歯ごたえのあるものを積極的に食べましょう。

### 歯肉が、残念！

鏡で顔や髪をチェックした時に、歯と歯肉も見えていますか？（歯肉は歯ぐきのことです）

どんなに外見を磨いても、赤っぽい、角が丸い歯肉をみると、「残念だなあ」と感じます。

歯肉は、正しい歯みがき（軽い力で、一本ずつ丁寧に磨く）で、健康になります。

鏡で自分の歯肉を見てください。引きしまった、ピンク色の歯肉をしていますか。



### 「温活」のススメ

温活とは、体を外側からだけでなく内側からも温めて冷えを予防することです。

こんな方法で、体の中から温めましょう。

◎根菜（人参、大根、ごぼうなど）を食べる  
…体を温める効果がある。

◎運動する…筋肉を使うと体内で熱が産生される。

◎お風呂…湯船にゆつくりつかると体が温まる。

