

11月

保健だより

福島県立湖南高等学校

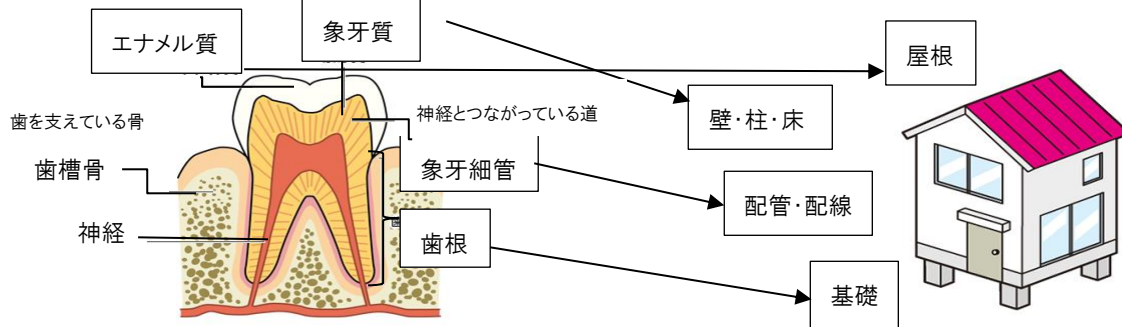
保健室

平成30年11月発行

朝晩が寒くなりました。本格的な暖房が入らない11月は寒さに震えることが多くなるので、しっかり寒さ対策をしましょう。見た目優先で寒さ対策をおこなっていると、体調を崩しますよ。冬用下着、くつ下、タイツ、セーター、カイロなど準備しましょう。

スクールカウンセラー来校日 11月2, 9, 16, 19, 26日

歯の構造を家に例えると・・・



<むし歯の状態を家に例えてみよう>

C0(むし歯の初期症状)

歯の表面が白く濁っている



むし歯菌が
屋根を壊し
始める

C1(少し穴が開いている)

歯の表面が茶色や黒色に



屋根に穴を開ける

C2(象牙質まで進行)

冷たいものがしみる



家の中に侵入し暴れる

C3(神経まで進行)

痛みがひどくなる



家の基礎まで
壊し始める

C4(歯の上の部分が崩壊)

神経は死んでいます



基礎まで壊し
元には戻らない

むし歯を放置していると、どんどん進行し、歯はこの家ようになってしまいます。歯科健診でむし歯があった人は今すぐ治療しましょう。未治療者を対象に個別の健康相談を実施します。呼ばれた人は保健室へ。

11月12日は『皮膚の日』

寒くなると空気が乾燥し、手荒れ、ひび割れ、しもやけなど肌のトラブルが増えます。健康な肌を保つためには、皮膚の一番外側にある「角質層」からの水分の流出を防ぐことが大切です。



★お風呂・・・ぬるめのお湯でゆつくり入る。洗いすぎやぬれたままにしておくことはやめよう。

★保湿クリーム・・・皮膚の水分を補うために効果的です。

「1日1個のリンゴで医者いらず」

リンゴに含まれるカリウム、食物繊維、ポリフェノールなどの成分が、血圧、便秘、血中脂肪、がんなどに対し健康効果がある、と実証されています。他のくだものにもこれらの成分は含まれていますが、国産で安全、安価、手軽、飽きないという点でリンゴが最適です。今年の冬はリンゴを食べて、元気に過ごしましょう。

