

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校(六年制)

津田学園高等学校(三年制)

R3. 11. 2

冬が来る…皮膚のトラブルにご用心

日に日に風が冷たくなってきました。思わず体がふるえてしまうこともありますね。さて、11月12日は「11(いい)・12(ひふ)」で「ひふの日」。これからは皮膚について特に注意してほしい時季でもあります。



冬の寒さや乾いた空気は皮膚の大敵。ひび・あかぎれ・しもやけなどにつながりやすくなります。これらを防ぐには、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠など、生活習慣で体全体を元気にすることが大きなポイント。さらに、スキンクリームや手袋を使って皮膚を守ることも効果があります。



なお、もともと皮膚が弱く、「肌荒れ」「痒い」「痛い」などのトラブルが起りやすい人は、皮膚科で相談するなど、早めに“作戦”を立てておきましょう！

11月10日は「トイレの日」

学校のトイレ改修工事が進んでいます。新しいトイレは気持ちいいですね。このきれいな状態をキープするため、トイレの使い方を再確認したいと思います。

和式トイレや男子用トイレは



一歩前に出て使う

よごしてしまったら



トイレットペーパーでふきとる

洋式トイレは



ふたをして流す

トイレットペーパーで



遊ばない・散らかさない

トイレのあとは必ず



石けんで手を洗う

トイレのスリッパは

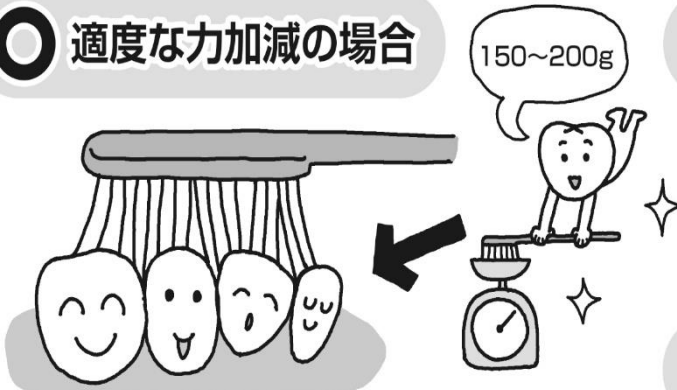


そろえよう

11月8日は「いい歯の日」

歯をみがくときの力加減に気をつけて!

○ 適度な力加減の場合



× 力が弱すぎる場合



× 力が強すぎる場合



歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

ガンコな強敵?! 歯石

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラークともいいます）に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉（歯ぐき）を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

さらに、注目すべきは、歯石になると「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。ほったらかしになり、痛みや違和感で気づいたときには進行していて…ということも十分あり得るのです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。

