



保健だより



2024年11月1日
五所川原第一高等学校

寒いと感じる日がとても増えてきました。この時期は、日中との寒暖差が大きい季節です。空気も乾燥してくるこれからの季節は、ノロウイルスやインフルエンザ、コロナウイルスなどの流行が心配されます。体調を崩さないように、規則正しい生活やバランスの良い食事をとるよう心がけましょう。手洗い・うがい・マスクも忘れずに。



11月8日はいい歯の日

皆さん、11月8日はいい歯の日です。口の中はバイ菌だらけです(虫歯菌・細菌・ノロなど)。唾液の働きは皆さんも知っている通り、消化を助け更に虫歯予防にもなります。唾液はどこからでるの? って方、色々説明はあるのですが専門的な話になるので…要するに、咀嚼(そしゃく) = 噛むことで、よく出ます。食べ物などを噛む事をすれば唾液は出てきます💧あと、酸っぱい物を想像しただけでも唾液が出てきますよね。胃の消化にいいようによ〜く噛んで唾液を出して飲み込みましょう。

後は、普段の歯の磨き方と回数はちゃんと出来ていますか。理想だと、毎食後に磨くことをおすすめしますが、忙しくて毎回なんてできないですよね。せめて朝と夜(眠る前)に磨く事が出来ればいいですね。

目指せ!! 虫歯ゼロへ!!



🌸11月・12月のスクールカウンセラーの日🌸

11 / 7 ・ 12 / 5 です

