

保健だより



2026年　11月　4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に心がけましょう。



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(だえき)はどこからでるの？って方に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。胃の消化に良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！！



＊ここで、歯周病のことについてお話させていただきます。

歯周病
とは・・・ → お口の生活習慣病　です。

秋の味覚(🌰🍠)を楽しむにも、健康な歯は欠かせません。日本人が歯を失う原因の 1 位が歯周病です。自覚症状が少なく手遅れになりがち。歯周病の菌が全身の病気の原因でもあります。

主な病気

◎糖尿病　◎肥満　◎動脈硬化
◎心筋梗塞　◎脳梗塞　◎早産
◎低体重児出産　◎誤嚥性肺炎
◎アルツハイマー病　など

歯周病かも？チェックポイント

□歯磨きでよく出血する　□歯ぐきが腫れている　□朝起きると口の中がネバネバする
□グラグラした歯がある　□歯ぐきが下がって歯に隙間ができた　□何年も歯科検診に行っていない　□口臭が気になる

※歯周病は他の生活習慣病と同じく、生活の改善で予防できます。日々の歯磨きや口腔ケアを見直し、全身の健康を守りましょう。

11 月のスクールカウンセラー来校日 ※希望者は菊地先生へ相談して下さい。

19 日 です。



※注意

クマに遭遇したら

