

ほりんだより11月

平成30年11月発行
 蒲生高等学校
 生徒保健委員会
 2年2組 中村隼人
 静木優美



11月の言葉

人間はその人の思考の産物に過ぎない
 人は思っている通りになる

ガンジー(インド独立の父)

11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。
 むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで
 予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！



11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。以前よりこの差が大きくなっているという説もあるようです。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまりやすくなります。衣服の調節や、温かい食べもので体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。



表情がゆたかになる

脳を刺激する



味がよくわかる

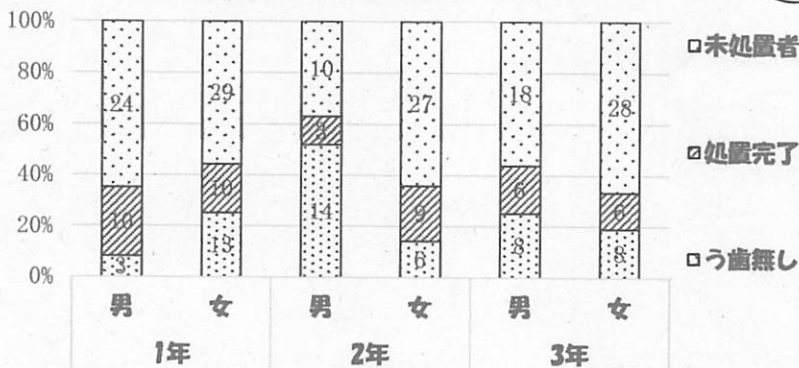


消化を助ける



食べすぎを防ぐ

蒲生高校生むし歯治療状況



先日、1年生は歯科衛生講話がありました。感想文の中には、むし歯の治療や予防、口腔内をきれいに保つ大切さを学んだこと等が書かれています。2・3年生も1年生の時に受けた講話を思い出してください。むし歯は自然には治りません。早めに治療しましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。自分の口腔内をもう一度見直してみませんか？

教育相談が始まります

11月5日(月)～11月9日(金)まで教育相談期間です。一人ひとりとゆっくと話せるように時間をとっています。有意義な高校生活を送るために、自分のこと・家のこと・友達のこと・将来のこと等々・・・相談してみましょう。

気持ちの整理もつくり、新しい道も見えるかもしれませんよ。

インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

× インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

× ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

× ワクチンをうって、効果が出るまでには1～2週間くらいかかります。12～3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。

インフルエンザ流行する前に予防接種を



11/3 いいお産の日

女子のみなさん。今、ダイエットをしていますか？ 部活でがんばりすぎていませんか？ 急激なダイエットや激しすぎるスポーツは、無月経の原因になります。将来妊娠しづらくなったり、骨粗しょう症などのリスクも。自分磨きやがんばりすぎはほどほどに。



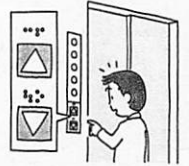
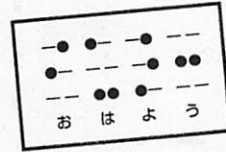
11/8 いい歯の日

いい(11) 歯(8)のごろ合わせ。いい歯は、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)から。

ちなみに毎月8日は歯ブラシ交換の日。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない…」「ついつい忘れてしまう…」という人は、この日に新調するのもありですね。

11/1 点字の日

日本語用の点字が決められた日。点字は駅の構内、おうちの家電や調味料にも。意識して探してみると意外とたくさん見つかります。逆に、ここに点字がないのは不便だな…と気づいたら、代わりにみなさんが目の見えない人の力になれるかもしれません。



11/19 世界トイレの日

11/9 換気の日

11/8 レントゲンの日

11/10 トイレの日

集めてみました!
今日はなんの日?

記念日で見ると11月

11/3 いいお産の日

11/21 インターネット記念日

11/12 皮膚の日

11/8 いい歯の日

11/9-11/9 番の日

11/23 勤労感謝の日

11/26 いい風呂の日

11/19 世界トイレの日

日本では、トイレがあるのは当たり前。でも世界では、約3人に1人がトイレを使えません。おうちにも学校にもトイレがないため、屋外で排泄をしています。排泄物に混ざった病原菌が蔓延して病気を引き起こし、亡くなる子どもも少なくないのです。このトイレの問題を改善していくために、国連が「世界トイレの日」を定めました。

11/21 インターネット記念日

アメリカでインターネットの元になるARPAネットの実験が始まった日。近年、ネット依存症が問題になっています。なかでもゲーム依存症については、WHOが病気として認定しました。「他の活動よりゲーム優先」「悪影響が出てゲームを続けてしまう、制御不能」など…ドキッとした人はいませんか？

11/8 レントゲンの日

ドイツの物理学者レントゲン博士が「エックス線」という不思議な光を発見した日。この光に手をかざすと、なんと骨が透けて見えました。これが医学に応用されて、今のレントゲン写真になったのです。



ちなみに、レントゲン撮影で「息を吸って」というのは肺を膨らませてよく見るため、「息を吐いて」というのは肺をしぼませて他の臓器をよく見るためです。

11/23 勤労感謝の日

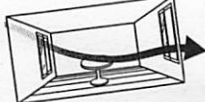
本来は、その年のお米などの収穫をお祝いする新嘗祭の日。今日食べたご飯一つとっても、お米や食材を作った人、それをお店に運んだ人、販売した人、それを買って料理を作ってくれた人など、たくさんの人が関わっています。そんなことに、ちょっとだけいいねい、思いを馳せる日にするのもいいですね。



11月9日 いい空気の日

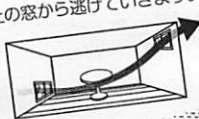
換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる
対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



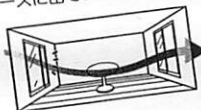
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



換気すると

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気もちよく過ごそう😊

11月10日 いいトイレの日

