



# 保健だより

## 11月号

土浦第一高等学校定時制保健室

### 11月の「きょうは何の日？」

#### 11月8日 いい歯の日

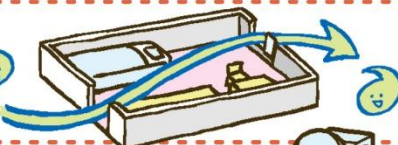
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

#### 11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

#### 11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

#### 11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

#### 11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

### 腸にやさしい生活しよう

「腸活」という言葉を知っていますか？「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布のし方は個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- ☐ 寝起きにコップ一杯の水や白湯を飲む
- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ☐ さつまいもやワカメなどの食物繊維の多い食品を摂る
- ☐ 軽い運動やストレッチをする
- ☐ おなかのマッサージをする
- ☐ 生活リズムを整える
- ☐ ストレスをためない(自分なりの方法でリラックスする)

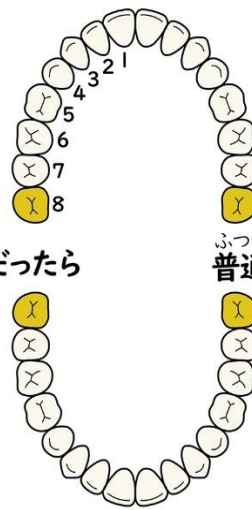


おくば おく  
奥歯の奥に



歯がはえた!?

まえ かぞ ばんめ は  
前から数えて8番目の歯だったら  
それは「親知らず」。  
トラブルも多い歯なので、  
歯医者さんで相談しよう。



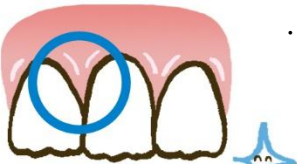
ちゅう・こうこうせい  
中・高校生のうちは、  
普通にはえる7番目の歯かも。  
しっかり数えてみよう。



## あなたの歯肉は健康ですか?

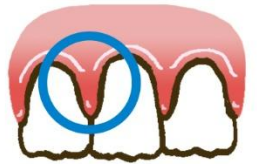
①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、  
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

### 健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっていて硬い
- ④出血なし

### 歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてブヨブヨしている
- ④刺激により出血する

猫背になる



ほおづえをつく



正しい、やってないですか?

体の歪みにつながりやすいので注意しましょう!

足を組んで座る



いつも同じ側で荷物を持つ



友達と  
意見が  
違って  
いい。

友達と意見が違うとき、どうする? 友達に自分を合わせる? それとも「自分はこう思うんだけど…」と、言ってみる? 無理に相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと思う人もいるかもしれません。

まずは、親しい友達でも、意見が合う場合もあれば、違うこともあるということを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係を築けたらいいですね。