

ほけんだより 11月

2025年11月11日 大田区立東蒲中学校保健室

日に日に気温が下がり、秋の気配を感じるようになりました。体が寒さに慣れていないこの時期は、気温が下がると風邪をひく人が急に増えます。かしわ祭も無事に終わり、今月は期末考査が待っています。適度な運動・バランスの良い食事・休養を心がけましょう。引き続き感染症対策を行い、健康な学校生活を送りましょう。

11月8日は『いい歯の日』

11月8日は『いい歯の日』です。『いい歯の日』は日本歯科医師会が「8020運動(80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動)」の一環として1993年に設定しました。では、いい歯とは一体どんな歯でしょうか? 「歯並びがきれい」、「白くてピカピカ」、「むし歯がない」など様々です。さらにいい歯の条件として欠かせないことは、「歯肉が健康である」ことです。歯肉とは大切な歯を支える土台の役割があります。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラし、しっかりと噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯磨きが大切です。歯と同時に歯肉の健康にも気を付けましょう。

むし歯ができるメカニズム ~歯の脱灰と再石灰化~

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて、「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

食事や間食をとると、歯垢(プラーク)が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH(酸性度)が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。



間食の回数を減らしたり、毎食後の歯磨きで歯垢を落としたりして、ミネラルが溶け出すことを抑えたり、歯磨き剤やキシリトールを適度を使用してミネラルを補うなど、毎日の生活の中で歯と口ケアに努めることが大切です。

秋の夜長。眠れないときは…



日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

●ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温(体の内側の体温)が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



●温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られると言われています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめです。



●メディア・照明を OFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源を OFF しましょう。



～からだの仕組みで病気を予防しよう～

鼻呼吸のススメ



寒さが徐々に厳しくなり、吐く息も白くなる季節がやってきます。さてみなさんは普段、呼吸をするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか？「口で呼吸している」という人は要注意です！

冬の乾いた空気が口から直接入ると、のどが乾燥し、病気への抵抗力が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与えることができ、鼻毛やホコリやウイルスなどを防ぐ役目も持っています。手洗い・うがい、睡眠などと合わせて、私たちのからだに本来持っている仕組みもしっかり使って、元気に過ごしましょう。



～インフルエンザ等の感染症が流行しています～

インフルエンザの主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。飛沫感染では主に感染者の咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを吸い込むことにより感染します。接触感染はウイルスが付着したものに触れた手で、口や鼻、目を触ることで感染します。咳やくしゃみから出る飛沫は比較的大きいため、マスクを着用することで飛沫をブロックする効果があります。

また、予備のマスクを数枚用意して汚れた時などにすぐ交換できるようにしましょう。

