

健康第一!

ほけんだより



福智高校 保健部 2024年10月



秋バテになっていませんか?

体がだるい、やる気がでない、食欲がない...こんな症状はありませんか?秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化に体は必死になります。

朝晩、ずいぶん冷え込むようになり、体調不良を訴える人が多くなっています。暑さ、寒さ、乾燥で感染症もまた出やすくなりますので、季節の変わり目の体調管理に気を付けましょう。



腸活のすすめ

腸は生活習慣の影響を大きく受けます。うんちは食べ物から栄養を吸収した後の老廃物のかたまり。便秘が続くと、うんちから有害物質が発生して体中をめぐる、様々な不調が現れます。便秘になると、体も心もすっきりせず、勉強やスポーツ、趣味なども集中しづらくなります。便秘にならない、便秘になっても解消できる生活習慣を身につけましょう。

1 朝ごはんを必ず食べる

朝は腸が最も活発になるタイミング。朝ごはんを食べることで腸が動き始め、スムーズな排便につながります。



2 朝トイレに行く時間を作る

朝は余裕を持って起きて、朝ごはんの後に便秘を感じたらゆっくりトイレに行ける時間を確保して。



3 こまめに水分補給をする

水分摂取量が少ないとうんちの水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。時間を決めるなどして水分補給を。



4 3食しっかり食べる

食べる量が少ないとうんちの量も少なくなり、腸がうんちを押し出しにくくなります。過度なダイエットは×。



5 食物繊維や発酵食品をとる

根菜類や海藻類には腸を刺激したり、やわらかくする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。



6 生活リズムを整える

生活リズムが乱れると、大腸の動きを司る自律神経も乱れ、腸の動きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。



7 適度に運動する

運動すると腸が揺さぶられ、活性化します。勉強やゲームなどで長時間座っている日が多い人は特に意識して。



8 便意を感じたら我慢しない

便意を感じた時に我慢を繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ。



9 ストレスをためない

ストレスで緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の動きが弱まります。相談したり、好きなことをしてリフレッシュを。



歯科検診終了しました★
みなさん、歯の状態はどうでしたか??



奥歯は前歯の約20倍もむし歯になりやすい!

奥歯が虫歯になりやすい理由は、奥歯の凹凸部分に食べかすが残ったり、磨き残しがりやすいためです。また、前歯に比べて細かな部分に歯ブラシが届きにくく、汚れが残ってしまうことも原因のひとつとなります。



初期のむし歯(CO)は丁寧にブラッシング!

実は、初期のむし歯(シーオー)は、丁寧なブラッシングや食生活の改善を心がけることで、自然治癒させることができます。



歯みがきのコツ



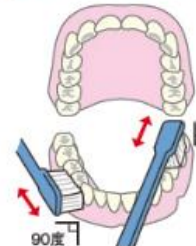
● 歯と歯の間



歯ブラシのわきを使い歯と歯の間に、縦にあて上下に動かします。



● 歯と歯ぐきの境目・奥歯の噛み合わせ



歯ブラシの全面を使い歯に90度にあて、小刻みに動かします。



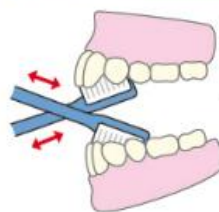
● 一番奥の歯のうしろ



歯ブラシのつま先を使い、奥の歯の左右どちら側からも磨きます。



● 前歯の裏側



歯ブラシを縦に使い、かかと部分で歯を1本ずつかき出すように動かします。



磨きにくいところは、歯ブラシのあて方を工夫すると汚れを取り除きやすくなります。コツを覚えて、しっかりと汚れを磨き落としましょう。

・歯みがきいろは えっ!?奥歯のむし歯リスクは20倍!「歯の学校」WEBで学ぶ、歯と口の健康。| 日本歯科医師会 (jda.or.jp)
・歯磨きポイント | はじめよう! やってよう! 口腔ケア (kokucare.jp) ・検9月号