

ほけんだより 12

長崎県立平戸高等学校
令和5年12月21日
担当 3-1 松口
2-1 栗山

今年も残りわずかとなりました。最近では日暮れも早くなり、本格的な寒さになってきましたね。みなさんはどのような寒さ対策をしていますか。冷えは身体だけでなく、心にも不調を招くといわれています。身体を温める工夫をして、冬を乗り越えていきましょう。

冷え対策をしましょう



手足が冷えるタイプ **四肢末端型**

10～20代に多い冷え性である。過度なダイエットや栄養不足が原因の一つである。まずは、内蔵を温めることを意識して、おなかや腰などの内蔵を温めることをこころがけて身体全体に温かさを伝える。

下半身が冷えるタイプ **下半身型**

姿勢の悪さや長時間のデスクワークなどが原因で起こる。骨盤のゆがみによる下半身の血行不良がおきてしまい、冷えにつながる。入浴・ストレッチをして代謝を良くする。

全身が冷えるタイプ **全身型**

基礎代謝の低下が原因で、身体全体が冷えてしまうタイプ。倦怠感や風邪をひきやすい、お腹を下すなどの症状が見られる。他のタイプと比べて、手足の冷えはそれほどない。

内蔵が冷えるタイプ **内蔵型**

自律神経の異常が原因で手足の血管が収縮できなくなり、内蔵に血液が行き届かなくなるため内蔵が冷えてしまうタイプ。主にストレスが原因で起きやすい。身体を温める食べ物を摂取することが有効的。

身近にも身体を温めてくれる食べものがたくさんあります



- 〔肉・魚〕 牛肉・青魚
- 〔発酵食品〕 納豆・キムチ・味噌・チーズ・ヨーグルト
- 〔野菜〕 ショウガ・ニンニク・人参・ゴボウ・レンコン・ジャガイモ
- 〔飲み物〕 紅茶・ほうじ茶・ウーロン茶・しょうが湯

歯科講話及びブラッシング指導を行いました！

11月24日（金）に九州文化学園歯科衛生士学院の生徒さんに来校いただき、口腔衛生について学びました。むし歯や歯周病の原因や歯茎の観察方法、むし歯や歯周病が及ぼす全身への影響などを知り、毎日の歯みがきの大切さを再認識することができました。ブラッシング指導では、歯ブラシの当てる角度などの助言をもらいながら、磨きにくい箇所を意識しながら歯磨きをすることができました。

歯・口腔の衛生を保つためには、日々の歯磨きと定期的な検診が大切です。今回学んだことを習慣化し、予防に努めてほしいと思います。



歯科検診の結果のお知らせの再配付について

治療が必要な生徒で受診報告書が未提出の生徒を対象に歯科検診の結果を再配付しています。冬休みなどを有効に活用し、むし歯の治療など健康保持に努めましょう。治療後には、受診報告書の提出をお願いします。

学校環境衛生検査について

11月21日（火）に空気と照度の検査を実施しました。今回実施した検査では、空気・照度ともにどの教室も基準を満たしていました。

学校環境衛生基準

空気	「換気の基準として二酸化炭素 1500ppm 以下」
照度	「教室は最低 300lx 以上・500lx 以上が望ましい」 「パソコン室は 500lx～1000lx が望ましい」

12月から暖房器具の使用が始まりました。寒い時期は換気がおろそかになりがちです。インフルエンザなどの感染対策としても換気は有効です。休み時間などにこまめに換気をお願いします。また、照度は晴れた日は窓側が明るすぎたり、雨の日は廊下側が暗くなったりします。時間帯や天候に左右されやすいため、カーテンや照明器具を使って調整をお願いします。