

ほけんだより

# 笑顔いっぱい



翔南中学校  
保健室  
R4.11.7



朝晩は、涼しいを乗り越えて寒い日が多くなってきました。まだまだ寒暖差が大きい日もあったり、空気がとても乾燥している日が増えてきたりしています。空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜も乾燥し、ウイルスなどの異物を排除する力が弱まってしまうます。冬本番に向けて、自分の体を守るために、次の3点に気を付けて生活ができるといいと思います。

①マスクは、鼻までしっかりと  
のどと鼻を乾燥から守ろう！



②寒くなくても水分補給  
冬の脱水は気がつきにくい  
ので注意！



③放課になったら換気  
寒くても必ず行いましょう！



毎日、朝晩の歯みがきはしっかりできていますか？  
1学期の検診でむし歯があった人で、まだ受診をしていない場合は、できるだけ早く歯医者さんを受診しましょう。むし歯は自然に治りません！！  
また、受診後は治療の勧めを学校に提出しましょう。

## スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのです。



## ★体育の長距離走練習に向けて



事前の健康調査を行いました。今後、持久走大会までに体調に変化があった場合は、担任の先生または、体育担当の先生に必ず申し出るようにしましょう。

また、期間中は、毎朝体調をしっかりと確認してから登校しましょう。体調に不安がある場合は、必ず保護者の方と体育の授業の参加について相談をしてきてください。(保健室では、授業見学のための生徒手帳への記入は行いません。)



## ★胃腸かぜの症状が増えています

10月下旬から、「腹痛」「気持ち悪い」「吐きそう」という訴えが増えてきました。岡崎市内でも、胃腸かぜが増えてきた地域もあるようです。胃腸かぜの中でも、ノロウイルスによるものは、感染力が強いと言われています。でも、大丈夫。石けんを使った手洗いと換気が有効な予防方法です。皆さんが、新型コロナウイルス感染予防として日ごろから行っていることと同じですね。新型コロナウイルスを予防することは、他の感染症の予防にもつながっているのです。「コロナ感染者が減ってきているから…」と気を緩めず、石けんを使った手洗いと換気を続けましょう。

アルコール消毒は、ノロウイルスには効果がありません。水が冷たいと感じるようになりますが、石けんで手洗いが基本です！！

### 胃に優しい食べ物はどっち？

大根 or ごぼう	きのこ or にんじん	ほうれん草 or 海藻

答えは大根・にんじん・ほうれん草。

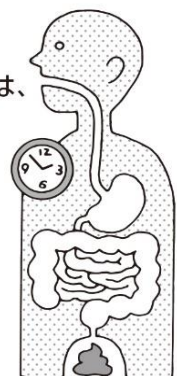
ポイントは「食物繊維の量が少ないほう」です。

食物繊維は、腸内環境を整えたり便秘を改善してくれる大切な栄養素ですが、胃の中での滞在時間が長いので負担をかけてしまいます。胃の調子がよくないときは、できるだけ食物繊維の少ない食材でやわらかく調理した料理を選んでみてくださいね。

## 食べものの旅は何時間？

Q 食べたものが一番長くいるのは、体の中のどこ？

- ① 胃
- ② 小腸
- ③ 大腸



A 食べたものが胃の中にあるのは2～6時間。そこから小腸に送られて、体に必要な栄養が4～14時間かけて吸収されます。残りカスは大腸で水分を吸収されてからウンチに。ウンチをつくるのにかかる時間は24～48時間です。

答えは大腸。水分を十分吸収される前に早く出してしまうと下痢のウンチに。長くいすぎて水分を吸収されすぎるとかたいウンチになってしまいます。