

# ほけんだより 11月

令和7年11月  
足羽中学校 保健室



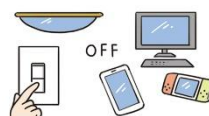
あっという間に11月になりました。2025年もあと二か月で終わってしまいます。日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、なんとなく眠れない時は、次のことを試してみましょう。

① **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(体の内部の体温)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。



② **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大きくなるので、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(さゆ)がおすすめ。

③ **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OFFに。



風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期でもあります。温かくして体調管理をしっかりしていきましょう。



## 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯は 11月8日



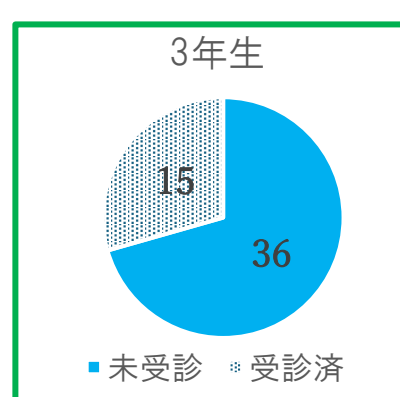
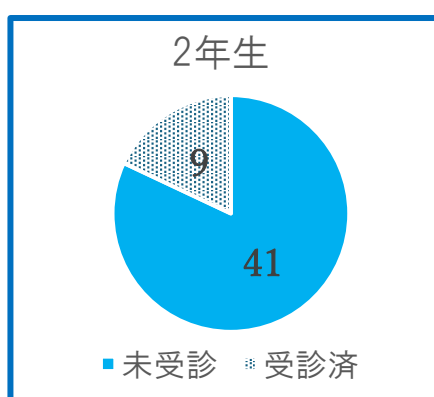
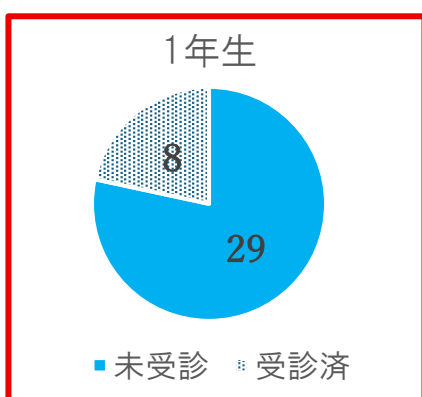
歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。



2,3年生には、8月の発育測定の保健指導で、歯周病の恐ろしさと同時に歯の大切さを伝えました。毎日ていねいに歯みがきできていますか？



この円グラフは歯科検診の結果、異常の疑いがあり、受診のお知らせ用紙を渡した各学年の治療結果人数を示しています。



「結果のお知らせ」で異常の疑いがあった人は、早めに受診しましょう。受診者数を見ると3分の2以上の人が、**放置している状態**です。むし歯の治療などは、治療に一定の期間が必要となる場合があります。放っておいてひどくなる前に受診することをお勧めします。特に3年生は受験があるので、痛みでテストや勉強に集中できないということがないよう、今すぐに受診しましょう。

