

ほけんだより 11月

2016. 11. 17

さいたま市立桜木中学校
保健室

朝晩、冷え込む日も多くなり、少しずつ冬に近づいている気配がします。インフルエンザや感染性胃腸炎の流行する季節です。「かからない、広げない」ために、「人ひとり」ができることをしっかりやってみましょうね。

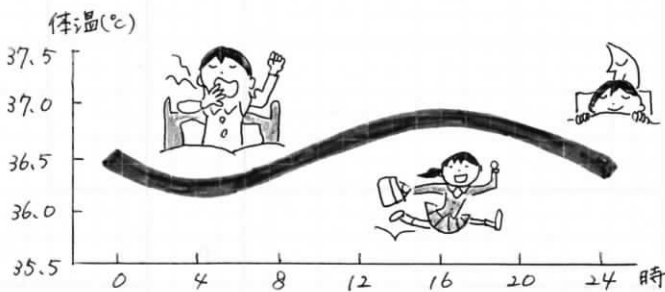


体温の変化とからだの関係は？

みなさんは、体温が1日のうちに0.6〜1℃くらいの範囲で変動することを知っていますか？ これは「昼に活動し、夜眠る」という生活の中から、人間が長い年月にわたって身に付けた生体リズムの1つです。



① 1日の体温変化(体温リズム)



午前2時〜5時頃最も低く、その後少しずつ上昇して、午後3〜6時頃最も高くなります。体温のリズムと生活リズムは深く結びついていて、夜ふかし・朝寝坊・朝食と食べていないなど、生活リズムが乱れた状態が続くと体温のリズムも乱れ、日中活動する時間帯に、脳や体が十分働けなくなります。体温リズムのずれは、やがてホルモン分泌のリズムにも影響して、からだ全体のさまざまな症状となって現れてきます。

② 体温はこんな時にも変化します

★ 食べた・飲み込んだりしたとき



食物をとり入ると、体内で物質が分解されて化学反応が起り、熱が作られるため、体温が高くなります。

★ からだを動かしたとき



歩いたり、運動をして筋肉を動かすと血液循環がよくなり、体内で熱が作り出されるので、体温が上がります。

★ 病気するとき



免疫細胞から脳にウイルスや細菌の感染を知らせる物質が送られると、免疫細胞の働きを活発にするため、体温が上がります。

③ 体温リズムが乱れると、こんな症状が...!!



みなさんは自分の平熱を知っていますか？ まずは自分の平熱を知ることから始めてみましょう。休みの日に1日の自分の体温リズムを調べてみるのもおもしろいと思いますよ。やってみてくださいね。

🍁 早期受診をお願いします! 🍁

11月上旬に行われた三者面談で、対象生徒の保護者の方に、担任より受診のおすそめをさせて頂きました。1日でも早い受診へのご協力よろしくお願ひします。



秋のカラーテスト感想集



秋の歯科健診時に行ったカラーテストの感想を紹介します！

今までよりかは、赤く染まっていたところが少なくなりました。
まだ矯正中なので、いつもいいねいにかかっているつもりだったけれど、やはりリジ歯ブラシがとどいていないところがあったので、細かいところもいいねいにかかっています。



だんだん歯がまがうまくなってきた気がするから継続していきたいです。

普段しかりとみかいているつもりでも意外とみかいていないんだと実感しました。



歯と歯ぐきの間や、矯正で抜歯した歯の両側の歯の横とかが汚れていることが分かったので、歯ブラシの角度や入れ方に気をつけながらみがくようにしたいです。



ところどころ赤くなっていることに気づいて、これからは、ちゃんとしかりと歯をみかこうかなと、思いました。でも、去年よりは、赤い部分が減ってきたよかったです。



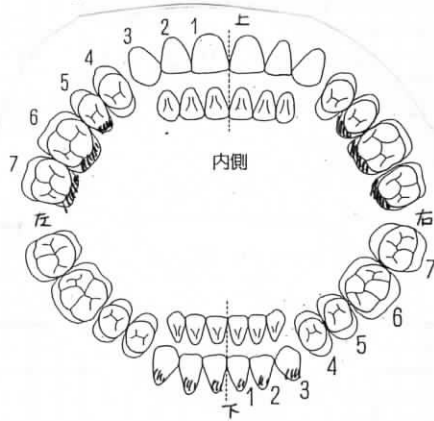
意外にも、奥の歯はしっかりみがけていました。前にやった時は前がみがけていて奥がみがけていなかったのでも、そこに気を付けたら、奥はちゃんとみがけていました。でも、前歯は、一番みがきやすい大きな歯が汚れやすいからといって、しっかりみがけていないと気づいたのですね。すみずみまでみがけるように心がけたらいいです。



最初はすごくピンクでびっくりしたが、ちゃんとみがいたらすごくおちたので、これからちゃんとみがきたいです。



今回みがき残しが多かったのは...



いつも同じところが赤くなってしまっているのでも、歯をみがくときに、意識していきたいと思いました。



自分ではきちんと磨いたつもりでも、ところどころ赤いところがあり、もうがしていいに磨かないといけないなと思いました。歯は一生使うものなので、これを良い機会に磨き方を見直して大切にしていきたいです。



- ・下の前歯の歯と歯ぐきの境
- ・奥歯の内側

自分では、ちゃんと磨けていると思っていたけど細かい所は磨けていなかったのでも、次からは細かい所も気にしながら磨こうと思いました。

歯と歯ぐきの間がかけていなかったのでも、これからは意識的にその場所をみがけるようにしています。



前回よりも赤くならなかったのでも、良かった。また、奥歯は前歯よりも赤くなっていたのでも、これから奥歯もしかりみがくように心がけたい。



1. 歯列矯正が完了した。これによって歯ぐきの状態が良くなり、歯と歯ぐきの境目がきれいになりました。



歯並びがあまり良くないところでも赤くなっていました。そういうところもしかりと磨いていきたいです。でも、全体的にはきれいになったという印象を受けたので良かったです。

