



喜多方桐桜高校 保健だより
11月号 No.11 2025年11月4日発行



カレンダーもあと1枚で今年も終わりになってしましました！あの暑かった日々はどこに行ってしまったのかと思うほど、めっきり寒くなって来ましたねー(>_<)日中と朝夕の寒暖差で、発熱や頭痛などで欠席する人も増えてきました。「桐桜祭」を成功させるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」・「身体を冷やさない」を実行し、免疫力を高め、体調管理をしっかりして、桐桜祭に臨みましょう♪

11月の保健目標

健康を意識した生活をしよう！



11月8日
いい歯の日



「いい歯

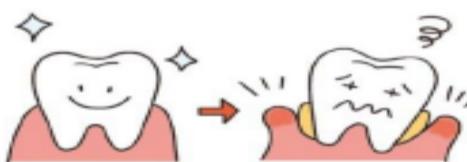


」のためにも

「いい歯肉



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…確かにその通りですが、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。歯肉は、いわば歯の土台です。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、歯はグラグラになり、しっかりかむことができなくなります。歯肉炎の予防には、まず「歯みがき」が大切です。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけて、80歳まで自分の歯を20本以上残しましょう🦷



イイコトいっぱい！「噛む」8大効用



よく「噛む」ことは、食べ物を身体に取り入れるためだけでなく、全身の健康に良い効果があります！

ひ

肥満予防

脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎます！

み

味覚の発達

よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります！

こ

言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉をよく使うことで表情が豊かに。言葉の発音もきれいになります！

の

脳の発達

脳細胞の働きを活発にするので、子どもなら脳の発達に、大人なら認知症予防につながります！

は

歯の病気予防

だ液がたくさん出て食べ物の力で細菌を洗い流し、むし歯や歯周病予防になります！

か

がん予防

だ液に含まれる酵素が食品の発がん性を抑え、がん予防につながります！

い

胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます！

ぜ

全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力が湧きます！

みなさん！2棟と3棟の渡い廊下にある掲示物 「LET'S TRY」(あなたはどのタイプ？)には参加しましたか？

- ① 非主張型タイプ(のび太君タイプ)
- ② 攻撃型タイプ(ジャイアンタイプ)
- ③ アサーティブなタイプ(しづかちゃんタイプ)

の3つのタイプに分かれていますが…

みんなはどのタイプでしたか？

○ 全校生の約6割の人が答えてくれました。
全体的にみると、②攻撃型タイプ(ジャイアンタイプ)が多かったようです。

答えられなかった人は、自分はどのタイプだと思いますか？

②が1番多いですね！

* たくさんの方が参加してくれて“大好評”だったので「Part2」を掲示しました！前回参加できなかった人も、ぜひ参加をお願いします♪

「Part2」は…？

「あなたはこんなときどう感じますか？」



＜スクールカウンセラー岡村滋子先生の来校日＞

* 11月の日程は下記の通りです。保健室で受け付けていますので、話を聴いてほしい・心配なことがある人は、気軽に声をかけてください。

【日 時】 7日・14日・21日・28日 …金曜日

13:10~17:10の予定です。

【対象者】 生徒・保護者・教職員

※ 時間については、変更になる場合もあります。

※ 生徒の皆さん、授業の扱いが「公欠」になります。

※ 保護者の方も、都合を合わせますので、担任や養護教諭にお声がけください。

