

保健だより

# スマイル



鳥城高校

2019年11月

vol. 7

11月に入り、寒さがグンと増し、保健室を訪れる生徒の多くに風邪症状が目立ってきました。寒い冬を乗り切るためにも、まずは予防から始めましょう。手洗いというのが予防の基本。こまめに実施して、いろいろなウイルスをやっつけましょう！



いい歯の日にちなんで…



## 歯に関する豆知識

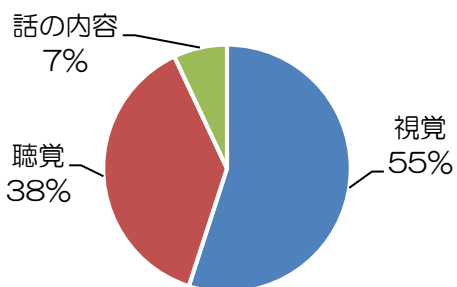


11月8日は“1(い)1(い)8(は)” = “いい歯の日”でした。今回は、歯に関する面白いデータを紹介します。

### ◎初対面で相手に与える印象とは？

人がコミュニケーションで重視する割合は、「見た目/表情/しぐさ/視線など」の視覚情報が55%だと言われています。

歯で、見た目や表情も変わりますね。



### ◎人生の先輩に聞いた！若い頃にしておけばよかったことは？

【55～59歳の男女の回答】

1	スポーツなどで体を鍛えればよかった
2	日頃からよく歩けばよかった
3	歯の定期検診を受ければよかった

【70～74歳の男女の回答】

1	歯の定期検診を受ければよかった
2	日頃からよく歩けばよかった
3	スポーツなどで体を鍛えればよかった

歯周病やむし歯で歯を失った人は、「食べたいものが食べられなくなった」「口をあけて笑えなくなった」「体の調子が悪くなった」…と答えています。歯を失ってはじめて歯があることは幸せなことだと感じた人が多くいます。失った歯は、二度と生えてきません。若い頃からのケアが大切です！



健康診断が終わり、6月に歯科受診が必要な人へ「治療指示」をだしました。12月には、「その後、治療はどうなっていますか？」というアンケートを行います。アンケートが行われるまでに、1回は受診できているといいですね。

参考：PRESIDENT Online HP、bizhint HP、日歯産科クリニック神奈川 HP

## 意外と知らない「くすりの正しい使い方」

飲み薬は体内の目的の場所で最も効果が発揮されるよう、また、思わぬ副作用を起こさないよう、飲む時間や形などが工夫されています。風邪が流行ってくると、保健室では薬に関する質問を受けることが増えます。基本的な薬の使い方について知っておきましょう。



### 正しいタイミング

★食前・食間・食後の指示は守ってね！



- 食前・・・食前に飲むことで高い効果を発揮する薬は、食事の前の60～30分前に服用しましょう。
- 食間・・・食事から2時間ほど後の空腹時に服用しましょう。食事中という意味ではありません。
- 食後・・・薬の作用で胃が荒れてしまう薬は、胃の中に食べ物が残っている状態で服用しましょう。

### 正しい飲み方

★コップ1杯の水かぬるま湯とともに服用しよう！



○一緒に飲むと薬に影響がある飲み物

コーラ・紅茶・コーヒー	薬の中にカフェインが含まれているものがあり、一緒に飲むと、カフェインのとりすぎで興奮して眠れなくなることがあります。
ジュース	薬によっては吸収が低下することがあります。特にコレステロールや血圧の薬は、グレープフルーツジュースと一緒に飲むと、効果が強く出すぎたり、副作用が現れやすくなったりするので注意が必要です。
牛乳	牛乳は、胃のpHを上げる(酸性から中性に近づける)働きが強い食品です。本来、腸(中性)で溶けるためのコーティングが胃の中で溶けてしまうことがあり、薬によっては効き目が低下し、効果の発現に時間がかかることがあります。

### よくある質問



- Q. 友達から薬をもらって服用してもいいですか？
- A. 薬は、自分の症状や体質に合ったものを使用することが大切です。友達にあげたり、もらったりしないようにしましょう。友達には合っている薬でも、自分が服用すると発疹等の症状が出ることもあります。
- Q. 保健室に薬はありますか？
- A. 保健室に飲み薬はありません。自分で用意しておいてくださいね。

参考：日本調剤HP、日本OTC医薬品協会HP、

医薬品の教育（日本学校保健会発行）



# 健康に関する講演会がありました

みなさんの感想を一部紹介したいと思います。

## 昼間部：「がんのお話」「乳がんを経験して、今思うこと」 講師 「あけぼの岡山」から2名

- がんについて、マイナスなイメージで治ることは難しいだろうと決めつけていましたが宮本先生のお話を聞いて、「知識は武器」ということを覚えておきたいなと思いました。
- 正しい情報を知り、正しい予防をすることでがんになりにくくなり、がんを患っている患者さんに少しでも寄り添っていける接し方ができると思いました。
- がんは外部からきていると思っていたけれど、実際は自分の細胞がかたまりになってがんになるということを知った。自分の日々の生活を見直さないとダメだと思う。
- だれでもかかる可能性のあるがんを、自分ではかからないと信じこまずに、少しでも違和感があると思ったら、まず受診することが大切だと感じた。
- がんを治療しているときのつらさや悲しさが、とても伝わってきた。

## 夜間部：「がんを体験して一告知から今日そして明日へ」 講師 「乳がん患者会アニマート」から1名

- 人生もいつか終わるからいつ終わってもいいように今後も悔いのないよう一日一日を大切に生きていこうと思う。信頼できる医者、病院、ちゃんと治療してくれるところを見つけ、処理してもらおうべきだと実感した。
- 37万人ものがんで命を落としてしまうことがわかり、少し将来が怖くなりました。でも話を聞いているうちに、がんになっても助かる命があることが分かりました。
- なるべく喫煙している人の近くによらないようにしたい。自分から行動しようと思った。
- お話をされる中で涙ぐむ姿がみえて、悩みが絶えない闘病生活だったのだなと思いました。同じ女性としてこの話は他人事ではなく、しっかりと受け止めたいです。
- 今後の自分の生活を見直して、このお話を活かしていきたいと思った。

## 昼夜間共通：「みんなで噛むかむチェック！食生活から歯の健康を考えてみよう」 講師 小高礼美先生（本校 栄養教諭）

- 私は歯がそんなに大切ではないと思っていました。最近は歯を人工的に作り、つけることができるけど、自分の歯でちゃんと食べて長生きしたいと思いました。
- 「ひみこのはがいーぜ」をよく思い出して、毎日の食事でよく噛んで食べようと思った。
- 忙しくて時間がなく、急いで食べてあまり噛まないこともあるし、やわらかいものをよく食べてしまうし、寝る前の間食もけっこうするので、直さないといけないことが多いなと思いました。
- 噛むことで脳の発達やがん予防、胃腸の働きを促進することが分かって実践しようと思った。
- 咀嚼のチェックをして、自分がちゃんとかめていることが分かった。ためになった。

# 「よく噛む」と良いこといっぱい！

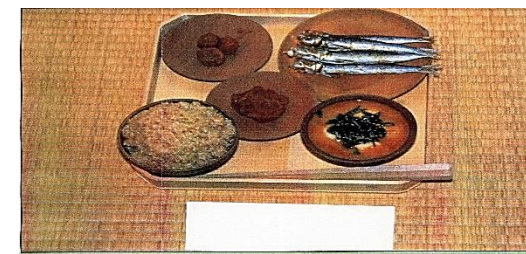
講演会で、本校栄養教諭の小高先生が、面白い資料を使って講演してくださいましたので紹介します。現代人のそしゃく（噛むこと）回数は、卑弥呼の時代の6分の1だそうです。

卑弥呼の食事（弥生時代）  
そしゃく回数：3990回



木の实など固い物を多く食べていました。

源頼朝の食事（鎌倉時代）  
そしゃく回数：2654回



イモの干し  
焼きたて  
押し  
みそ汁  
いも汁  
うまみ

徳川家康の食事（江戸時代）  
そしゃく回数：1465回



半つき米と麦  
味噌汁  
かぶの汁  
大根の菜漬  
マの焼物  
煮物  
しいたけ  
大根  
ハンパの煮し物

現代っ子の食事  
そしゃく回数：620回



パン・コーンスープ・ハンバーグ  
・つけあわせ（ポテト・コーン・ブロッコリー・ミニトマト）

ハンバーグ（ひき肉料理）が家庭料理になったのは昭和からです。

噛むことの8つの効用だよ！「ひみこのはがいーぜ」で覚えよう！