

保健だより

# スマイル



鳥城高校  
2021年11月  
vol. 7

八咫祭お疲れさまでした。体育祭と文化祭の気温差はすごかったですね。寒くなっても換気は続けていくので、風邪をひかないようしっかり防寒対策をお願いします。



11月8日は“いい歯の日”

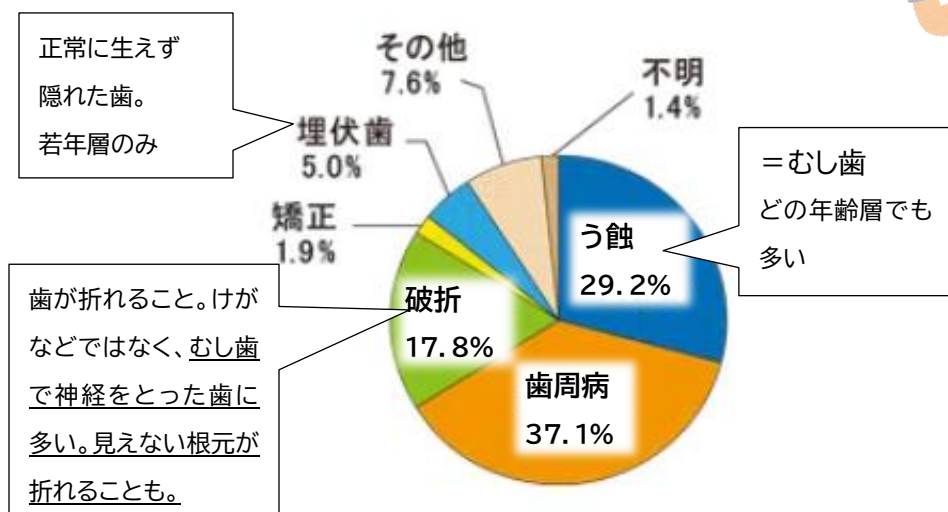


## あなたの歯 ずっとこのまま？

皆さんのなかで、いま「歯が少なくなって困っている」という人はまずいないと思います。でも気をつけないと、今後いろいろな理由で歯を抜かなければならないことがおき、そのたびに歯は減っていきます。

### ① 歯を抜くのはこんなとき

【抜歯原因の全国調査結果】 2018年：全国 2,345 の歯科医院で調査

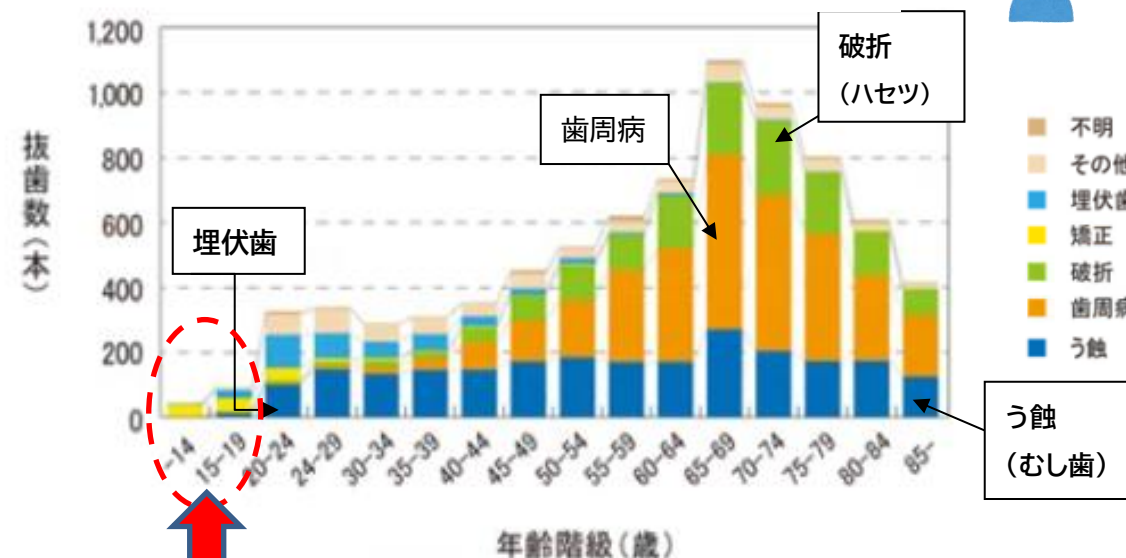


歯が失われる原因で最も多かったのは「歯周病」(37.1%)で、以下「むし歯」、「破折」と続きます。このうち「破折」の多くは、けがなどによるものではなく無髄歯(神経をとった歯)と考えられ、もともとの原因は「過去のむし歯」であることが多いので、「むし歯」に関連する抜歯は合計 47% となり、歯を失う最大の原因は「むし歯」といえます。

### ② 私も友達も、歯はいっぱいあるけど...



抜歯の主原因別にみた抜歯数(年齢階級別、実数)

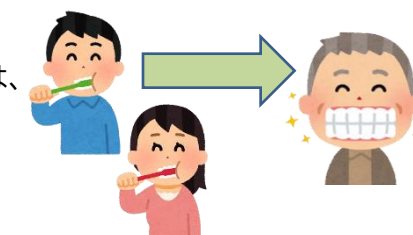


いまはここ！

このグラフを見ても、20歳過ぎてから歯を抜くことが増えています。特に40代からは歯周病が増え始め、抜く本数も増えていきます。

今、むし歯や歯肉炎(進行すると歯周病になります)を防ぐことは、将来も自分の歯を守ることに必ずつながります。

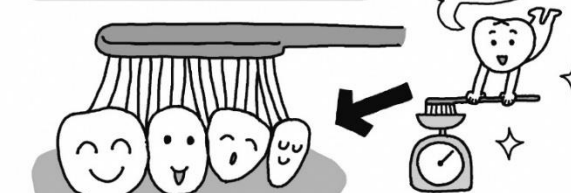
**まずは歯垢をためないこと！** 失うのはまず奥歯からなので、毎日の歯磨きを奥歯の裏側まで丁寧にしましょう。



### 歯をみがくときの力加減に気をつけて！

○ 適度な力加減の場合

✗ 力が弱すぎる場合



✗ 力が強すぎる場合



歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がらず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト/健康教室 11月号 (東山書房)



# 10/13(水) 健康に関する講演会がありました



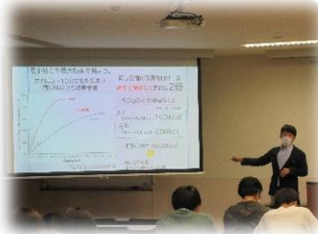
運動も食事も  
毎日コツコツ♪

## 昼夜共通:「運動ってなんだ? ~Exercise is Medicine~」

講師 就実大学教育学部 准教授 森村和浩 先生

### ♠これが刺さった?感想文によく出てきた「印象に残った言葉」

- 人類は動物より弱い。しかし人類だけが得た能力もある。  
例)大臀筋の発達により直立姿勢がとれる など
- どんな薬より運動が効く。
- 3週間運動をしなかった場合、身体は30年老化するくらいのダメージがある。
- 不活動なライフスタイルは ネガティブな人格形成に関連する。
- 座っている時間が長くなると寿命が縮まる。1時間に1回は立ち上がって身体を動かすといい。
- 同じ距離の消費カロリーは、走れば歩いた時の2倍になる(速度に関係なく!)



### [感想]

- ・学校ではまだ体育とかで少しは運動できているけど、就職してからはこまめに運動をしようと思いました。
- ・今、コロナで身体を動かすことが少なくなっているから、この講演会をきいて身体を動かすことがどれだけ大切なのかがよくわかった。
- ・学校に来ている分、座っている時間が一日の中で確定しているところがあるけれど、それを取り戻すくらい、スポーツすることや食生活を気にかけるべきだと思った。
- ・家でもできそうな運動をしようと思いました。
- ・今のライフスタイルが未来につながっているの、毎日数十分でも運動習慣をつけ、生活習慣にも気をつけることが大切だと思いました。

## 昼夜共通:「こつこつカルシウム~今なら間に合う! 身体の骨づくり~」

講師 小高 礼美 先生(本校 栄養教諭)

3, 4年生の選択者のみが受けた講座です。ちょっと内容を紹介します。

### ♠骨は常に生まれ変わっている

- 成長期こそ骨量(少なくなると骨がスカスカに...)を増やすチャンス!  
骨量は10代にどんどん増えて、20~30代で最大に →その後ゆるやかに減少...

### 10代でカルシウムをしっかり摂取することが大切!

高校生の1日のめやす 男子 800mg /女子650mg

### 《カルシウムの多い食品の例》

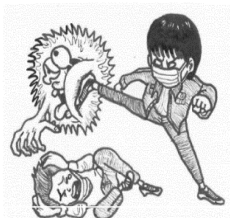
牛乳	コップ一杯 200g	.....	227mg
チーズ	6Pチーズ1個	.....	126mg
木綿豆腐	1/4丁 100g	.....	120mg
しらす干し	大さじ一杯	.....	27mg
小松菜	小鉢一杯分70g	.....	115mg



「吸収率」を高めるために大切なこと  
・適度な日光浴  
・バランス良く食べる  
・運動して骨を刺激する

### [感想]

- 人の骨って、思ったより多いんだなと思った。全身のカルシウムのうち99%は骨と聞いて、骨の役割もあわせて考えるとすごく大事なものだとなった。カルシウムをたくさん取って、病気にならないようにしようと思った。バランスの良い食事をする!
- 全身のカルシウムのうち約1%が血液に使われている。細胞内で何か足りなかったらイライラしたりすることがわかった。血液中や細胞内でカルシウムが不足したら骨を溶かしてカルシウムを補給することがびっくりした。



コロナに負けるな!

## 「ステージ I」になりました! Look★

10/29に岡山県の新型コロナウイルス感染症の感染状況が「ステージ I」に引き下げられました。

これからは同居の家族に風邪症状のある場合も登校できます。  
いまの状態が長く続くよう、学校での感染対策を続けていきましょう。

## 笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

