



保健だより

大分県立日田高等学校定時制
令和2年12月16日発行 第9号

冬休みも健康的な生活をしよう

もうすぐ冬休みですね。食べすぎや夜ふかしは体調を崩す原因になるので注意をしてください。規則正しい生活を心がけて健康的に過ごしましょう。また大分県内において新型コロナウイルス感染症の新規感染者が増加しています。手洗い、うがい、マスクの着用、3密を避ける等感染予防を心がけてください。

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合
家庭内でご注意いただきたいこと 日本環境感染症学会とりまとめ

<p>①部屋を分ける</p>  <p>個室にして患者さんはなるべく部屋から出ないようにしましょう。</p>	<p>②看護は限られた人で</p> <p>基礎疾患のある方が患者さんのお世話をするのは避けましょう。</p> 	<p>③マスク 咳エチケット</p>  <p>使用したマスクは他の部屋に持ち出さないように。マスクを外した後は手を洗いましょう。</p>	<p>④手洗い</p>  <p>こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。</p>
<p>⑤十分な換気を</p>  <p>定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も換気しましょう。</p>	<p>⑥汚れた衣服の洗濯はマスク・手袋を</p>  <p>体液で汚れた衣服等を取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。</p>	<p>⑦共有部分の消毒</p>  <p>共有部分（ドアの取っ手、スイッチ、ベッド欄など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。</p>	<p>⑧ゴミは密閉して捨てる</p>  <p>使用済ティッシュはビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後の手洗いも忘れずに。</p>

十分な睡眠をとり、免疫力が働くことができる体を

自分の体の中の免疫力がしっかり働くことができるようにしておくということが、一番大切です。以下のことをしっかり意識して生活してください。

◎栄養バランスのよい食事



◎適度な運動（自宅のできる運動）



◎十分な休養(睡眠)



お口のケアが全身の健康を守る

お口の健康は全身の健康にも大きく関係しています。たとえば、歯周病の人は糖尿病のリスクが高くなることがよく知られていますが、その他にも狭心症や動脈硬化などの循環器疾患、低体重児の出産など様々な疾患との関係が知られるようになってきました。

炎症のある歯ぐきの出血から細菌や細菌の出す毒性物質が毛細血管に侵入し、血流によって全身に拡散します。そのため、感染症にかかりやすくなったり、さまざまな全身疾患が発症しやすくなると考えられています。

食べることは生きること。食事を楽しむことで、毎日の暮らしが豊かになります。体の健康はもちろん大切ですが、「お口は健康の入り口」とも言われています。歯磨きをして口の健康を保つことが体の健康を手に入れる第一歩です。



<歯のクイズ>

1. 歯のない動物は次のうちどれでしょう？

Aペンギン Bライオン Cイルカ 答えA

2. 犬も乳歯から永久歯に生え変わる？

A生まれたときから生えている B永久歯が生えてくる C生え変わる 答えC

3. 鉄と歯、どっちが硬い？

A鉄 B歯 C同じ 答えB

4. 魚はむし歯になる？

Aなる Bならない 答えB

5. 歯みがきの方法で正しいのは？

A力いっぱい磨く B一本ずつ磨く C気が向いたときに磨く 答えB

6. 「歯垢（プラーク）」について正しいのはどれ？

A食べかすが腐ったもの Bぶくぶくうがいで落ちる Cばい菌の塊 答えC

7. 奥歯が一本なくなるとかむ力は？

Aほとんど変わらない B2割減る C半分減る 答えC

8. 日本モンキーセンターのヒヒの群れのボスザルがその地位を追われました。その原因は？

Aあやまって犬歯を折ってしまった B病気になった Cはぐれザルとのけんかに負けた 答えA

9 ドイツでは歯科検診をきちんと受けている治療費が安くなる？

Aホント Bウソ 答えA

10 奥歯でかむ力は・・・

A10kgくらい B自分の体重くらい C自動車くらい 答えB

