

保健だより11月

埼玉県立八潮南高等学校生徒保健委員会

令和3年11月11日

いい歯をつくろう～楽しい食事を続けるために～

11月になり食べ物がおいしい時期になってきましたが、健康な歯で食べ物をおいしく食べることができていますでしょうか。

11月8日は「いい歯の日」でした！いつまでも美味しく食事を摂るためには「いい歯」を作ることが重要なので、その必要性について説明します！



どんな歯が「いい歯」なの？

それは、クオリティ・オブ・ライフ（QOL）を高くしてくれる歯です！詳しく言えば、「噛めるサイクル」が健全に保たれている歯のことです。「噛めるサイクル」とは、しっかり噛めることが、消化を助け病気を防ぎ、美味しさを味わうことができ、バランスの良い栄養が摂れて健康になることです。



しっかり噛めるとどんな良いことがあるの？

8020運動推進財団は、これを「ひみこの歯がいーぜ」という標語で伝えています。80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。

- ひ 肥満の予防…満腹中枢が働き食べすぎを防止する
- み 味覚の発達…しっかりと噛んで、食べ物をよく味わうことで味覚が発達する
- こ 言葉の発音がはっきり…筋肉が鍛えられることによって、表情も豊かになる
- の 脳の発達…脳に酸素と栄養を送り、脳の働きを活発にする
- は 歯の病気を防ぐ…唾液の分泌が促され、口内環境をきれいに保つ
- が がんを防ぐ…唾液に含まれる酵素には、発がん物質の作用を抑える働きがある
- い 胃腸の働きを促進する…消化しやすくなり、消化酵素の分泌が促進する
- ぜ 全身の体力向上…歯をしっかりと噛みしめることで力を十分に発揮できる！

何歳になっても歯を健康に保つことは、楽しい食事を送るために重要です！ぜひ今のうちからしっかりと噛んで、全身の健康を保つとともに、80歳になっても20本以上歯を残せるようにしましょう！ 3年6組 青柳 有莉

油断できない！マスクの効果と必要性

最近、日本での新型コロナウイルスに感染している人たちが激減してきていますが、まだ油断できません。そこで、新たな感染拡大を防ぐために、不織布マスクとウレタンマスクの効果と使うタイミングについて説明していきます。

不織布マスクとウレタンマスクの比較

吹き出し飛沫…自分が出す飛沫

吸い込み飛沫…自分が吸う飛沫



不織布マスクについて

- ◆効果…吹き出し飛沫量…20% ・吸い込み飛沫量…30%
- ◆メリット…ウイルス予防効果が高い。使い捨てなので衛生的。携帯に便利
- ◆デメリット…通気性が低い。長く使えないため、やや割高。
- ◆使用タイミング…不織布マスクは予防効果が高いので感染リスクが高いところで使用する。

ウレタンマスクについて

- ★効果…吹き出し飛沫量…50% ・吸い込み飛沫量…60～70%
- ★メリット…洗って何度も使えるためコスパが良い。色彩が豊富。顔にフィットしやすい。
- ★デメリット…抗ウイルス性がかなり低い。
- ★使用タイミング…ウレタンは抗ウイルス性が低いところがあるのでファッションとして使うなどの工夫をしましょう。



【参考文献 国立大学法人豊橋技術科学大学】

皆さんも知っていると思いますがマスクは自分にウイルスが感染しないようにするためのものではなく、他人に自分の持っているウイルスを感染させないようにするためのものです。なので、マスクをして飛沫感染を予防しながら手洗いうがいも怠らないようにしましょう。

3年6組 村松 正義

各部活動に聞いてみた！ ～男子バレーボール部編～

Q…1 コロナに対する感染対策は？

A…体育館に入る前の検温、消毒・体育館の換気。

Q…2 なりやすい怪我とその対策は？

A…突き指や爪が割れることが多いので、予防としてテーピングや爪を切っている。筋肉疲労を解消するために、ストレッチをしている。