

# ほけんだより November

栗東高校保健室 2023.11.15

つい先日まで汗ばむ日もあったのに、急に寒くなってきましたね。夕方ですっかり暗くなり、「立冬」も過ぎ、冬の訪れまで感じます。寒くなると、なんとなく気持ちまで寂しくなりますよね。(私だけ?)それでも、今の季節はきのこもサツマイモもとっても美味しい時季です。秋の味覚をたっぷり入れた具たくさんのお味噌汁でも飲んで、栄養を補いながらもホッコリしてくださいね♪

＼ 11月8日は「いい歯の日」でした ／

## 虫歯は自然には治らない病気です。

虫歯 **気づかぬうちに…** はどこまで進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。

象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なことは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

6月に学校で歯科検診を行いました。受診をおすすめした人は、歯医者さんに行きましたか？口腔内の健康は、全身の健康に影響します。自然に良くなることはないので、放置は絶対にNG!!虫歯や歯周病のない人でも、定期的に歯科受診をすることは大切です。いつまでも自分の歯で美味しいごはんが食べられるように、しっかりとお手入れをしてください。



食後の歯磨きはエチケット。フロスも使用するとより効果的！

## ＼ アルコールについて ／

11月10日から16日までは「アルコール関連問題啓発週間」です。

アルコール健康障害は本人の健康問題のみならず、家族への深刻な影響や、重大な社会問題も生じさせる危険性の高い、誰もが関わりのある問題です。この機会にアルコールの危険性について学びましょう。

### アルコール依存症



大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといられなくなる状態で、精神疾患のひとつです。アルコールが体から抜けると、イライラや神経過敏、不眠、頭痛・吐き気、下痢、手の震え、発汗、頻脈・動悸などの離脱症状が出てくるので、それを抑えるために、またお酒を飲んでしまうということが起こります。

### 20歳未満の飲酒

成長過程にある20歳未満の者の飲酒は、法律で禁止されているだけでなく、本人にとって身体的・精神的に大きなリスクがあります。特に、脳や肝臓などの臓器に異常をきたし、性ホルモンの分泌に異常が起こりやすくなります。アルコール依存症になる可能性も、大人になってから飲酒を始めた人よりも3倍以上高くなると言われています。



～お願い(保護者の方へ)～

#### ○スポーツ振興センター災害共済給付について

- ・受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。手元に書類をお持ちの方はできるだけ早く提出をお願いします。

