

# 敦賀気比保健だより

令和6年 冬休み号 保健室



冬休みです。冬休みは、クリスマス、お正月と楽しいイベントがあり、開放感に浸りそう。しかし、節度のある行動をこころがけましょう。また、充実した新学期を迎えるために、規則正しい生活をキープして、心とからだを健康に過ごしましょう。

## 寒い冬 健康的に体温を上げよう!

Good Morning! / 体内時計をリセット! 活動モードに切り替え!  
朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、エネルギー充電でアップ!  
朝食を食べる!

スポーツだけじゃない お手伝いもオススメ!  
体を動かす!

シャワーで済ませずに、ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!  
湯船につかる!

- ◎朝日を浴びる  
体内時計がリセットされ活動モードになります。
- ◎朝食を食べる  
朝食によって、夜の間に下がった体温を下げ、活動スイッチが入ります。
- ◎体を動かす  
動かすことで血行がよくなり温まります。学校は座ったままになることが多いので、休み時間には立ち上がって屈伸をしたり、少し歩いたりすることをおすすめします。
- ◎夜は湯船につかって温まる  
シャワーだけで済ますのではなく、湯船につかることで、血行が促進され、身体全体が温まります。

心とからだの健康のために、まず、歯の健康を意識しましょう。

### 気比校生の歯の治療状況 (11月のアンケートの結果より)

高校	虫歯のお知らせをもらった人	81名 (歯肉炎等は除く)
	治療が完了・または治療中の人	52名 ★治療率64.2%
中学	虫歯のお知らせをもらった人	4名 (歯肉炎等は除く)
	治療が完了・または治療中の人	2名 ★治療率50.0%

なんと、高校生の方が治療率は高い! 治療率100%を目指してがんばりましょう。治療がまだの人は、冬休み中に、必ず受診してください。冬休み明けに確認します。

### 気比校生の歯の歯磨き状況—気比校生はいつ歯を磨いているのか?

数値は、気比校生全体の平均値		○起床時にみがく人	30.5%
○朝食後にみがく人	72.7%	○昼食後にみがく人	7.6%
○間食後にみがく人	3.0%	○夕食後にみがく人	31.2%
○寝る前にみがく人	69.7%		

昼食後、間食後に歯みがきする人は、ごくわずか。夕食後にみがく人が少ないのはちょっとびっくり。寝る前のはみがきも大事ですが、食後すぐの歯みがきが重要です。

★歯みがきは、一日3回、食後3分以内に 3分間みがきましょう。

(3回 とは、朝昼晩の食後のこと)

～冬休み中も3. 3. 3歯みがきシステムで、歯の健康を守りましょう。～