



11 月号
2025.11.7

ほけんだより

村田高校保健室



今日11月7日は『立冬』です。暦の上ではもう冬です。日中は日差しがあると暖かい日もありますが、朝や夜の冷え込みは一段と厳しくなってきました。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの流行がピークを迎える時期になります。手洗いやうがい、食事や睡眠をしっかりとるなどの基本的な予防対策をしっかり行いましょう。



11月8日は
いい歯の日！



「いい歯の日」にちなんで、宮城県では毎年11月を「歯と口腔の健康づくり月間」と定めています。村田高校の約7割の生徒に、「治療の必要なむし歯」がありました。また、むし歯だけではなく、みがき残しや歯肉の状態で受診を勧められた人もいましたが、歯医者には行きましたか？むし歯は自然に治ることはなく、放置しておくとうどんどん進行し、最後には抜け落ちてしまいます。もちろん永久歯は抜けてしまうともう生えてきません。

痛みが出てくる頃にはむし歯も進行し、治療には時間も費用もかかります。早期発見・早期治療が大切です。

虫歯はいつか知らないうちに…
むし歯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ふことも。ここでは痛みはまだありません。



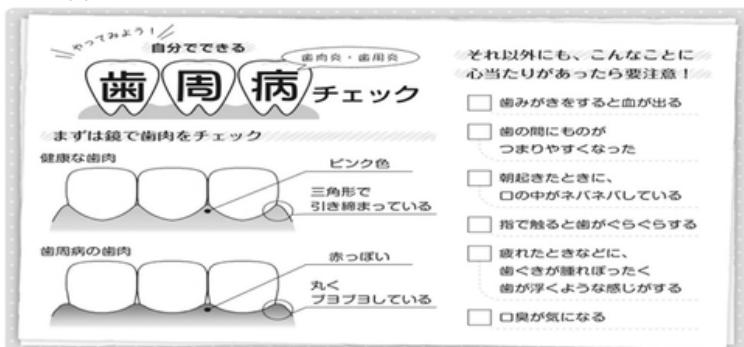
象牙質

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。

みがき残し（歯垢）や歯みがきでは取れない汚れ（歯石）が歯周病やむし歯の原因になります。歯周病も進行すると歯を支える骨が溶け、抜けてしまうことがあります。むし歯はないからと安心せず、歯科検診で歯垢の付着や歯肉炎を指摘された人も1度受診し、自分の口腔状態を改めて確認することをおすすめします。



5月の歯科検診でむし歯や歯周病を指摘され、まだ受診報告書の提出が確認できていない人に再度歯科検診のお知らせを配付しました。受診後担任の先生または保健室まで受診報告書の提出をお願いします。

寒くなると気分が落ち込む・・・？



毎年この時期になると、「やる気が出ないなあ」「気分がすっきりしないなあ」と落ち込んだり、不安になったりということはありますか？もしかするとそれは、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニン（神経伝達物質）の不足が関係しているかもしれません。セロトニンは心のバランスを整えたり、精神を安定させたりする作用があり、主に日光に当たることで活性化されます。そのため、日照時間の短い冬は不足しがちになり、ストレスを受けやすくなったり、疲れやすくなったりします。

朝起きたら、まずカーテンを開けて日光を部屋に取り込むこと、また、深い呼吸を意識する、散歩などの軽い運動をする、「泣ける映画」をみて涙を流すこともセロトニンの活性化に効果があるそうですよ。

不安は…

身にせまった危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につなげる人間にとって大切な感情です。

でも…

どう対処すればよいのかわからず、不安なまま過ごしていませんか？自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

不安と上手に付き合おう

一人で抱え込んでしまうとどんどん悪い方向に考えてしまいがちです。身近な相談しやすい人に不安や心配を抱えていることを共有することで、気持ちが軽くなることもあります。不安が強くなりすぎて、生活や行動に影響が出ていると感じるときは、保健室や相談室で話をしてみませんか？



正しい姿勢は首や肩こり予防にも効果的です。首や肩のひどいこりが頭痛やめまい、吐き気などを引き起こす場合もあります。いい姿勢は

- ①気分アップ
- ②集中力アップ
- ③代謝アップ

にもつながります。特に寒いと肩や背中を丸め、前かがみになりがちになるので気をつけましょう！