ほけんだより　冬休み号

十津川高校　No.9

寒い日が続いていますが、体調を崩していませんか？2022年も残りわずかとなりました。 1年を振り返ってみて、どんな出来事がありましたか？思い出に残るほどの楽しい出来事はありましたか？

来年はもっと楽しい1年になるように来年に向けて具体的に目標を作ってみましょう。

来年の目標を書いてみましょう

☆おせち料理の栄養☆

お正月の料理と言えばおせちやお雑煮ですね、たくさんの食材を使ったおせちやお雑煮は栄養バランスも良く健康や安全などたくさんの願いが込められています。

おせちにはどんな栄養があるのか見てみましょう。

えび
- 骨や歯を丈夫にする
- 生活習慣病を予防する

数の子
- ビタミンDがよく摂れる
- 鉄分や亜鉛などのミネラルが豊富

黒豆
- がんの予防になる
- 目の働きを助ける

いわし
- カルシウムが豊富
- 血液がサラサラになる

レンコン
- 便秘の予防になる
- 体のむくみをとる

～冬休み、思わぬケガに気をつけよう～

○転んで大けがをしないように注意しよう

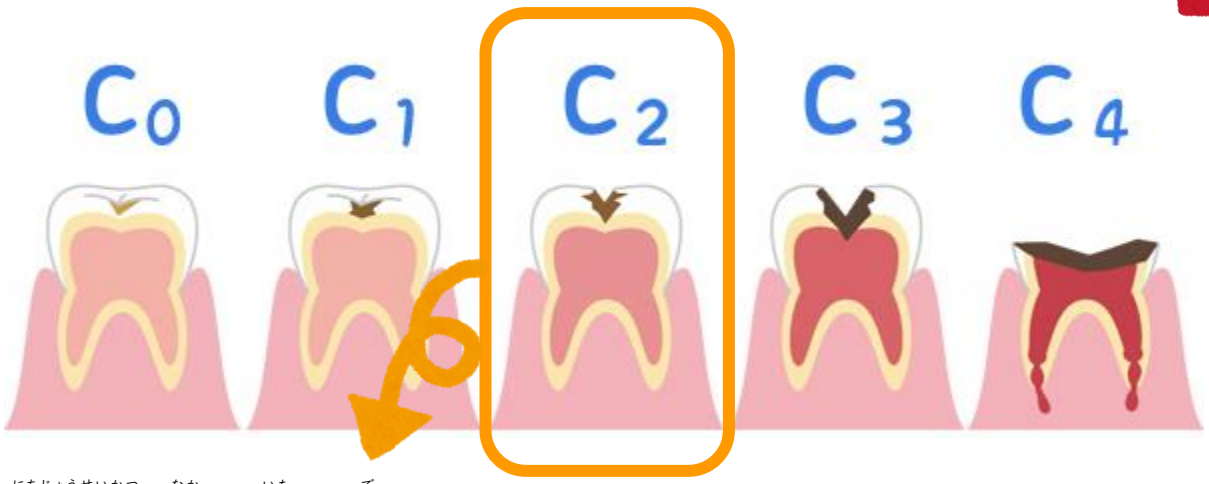
ポケットに手を入れたままにしていると、転んだときに地面に手がつけず、
大けがをすることがあります。また、寒さで道が凍っていることがあるので、
歩くときや自転車に乗るときは十分気をつけてください。

○低温やけどに注意しよう

冬はゆたんぽやカイロなどを使う機会が増えますね。45℃以上の熱を１時間同じところに
当て続けるとやけどを起こします。気づかないうちに、**皮膚移植が必要なほど重症化することもある**ので注意が必要です。
「皮膚に直接あてない」「同じ場所に長時間あてない」「カイロを貼ったまま寝ない」
等を守ってください。

※受診勧告書を受け取った人へ

おうちに帰った際、必ず保護者の方に受診勧告書を渡してください。
今回虫歯がある人の健康診断の結果を各々渡しました。虫歯があるのは
わかっているけれど、怖い、忙しいなどの理由でそのままにしてしまうと
放置すればするほど１本あたりの治療回数がかかります。
更には神経までむし歯菌や菌の出す毒素が達して痛みが出ます。痛みが
強いと歯の周りだけでなく顎の広い範囲、頭痛までしてくることもあります。



日常生活の中で、痛みが出てくるのは、【C2】のころからです。
症状としては、冷たいもので痛み（冷水痛）を感じます。また甘いものを口に入れた時にも痛み
（甘味痛）ができます。虫歯の深さによっては熱いものでも痛み（温熱痛）を感じます。
この時点では、すでにC2中程度に進行していることがありますので、**歯科医院での治療が必要**となります。

虫歯の無かった人も定期健診に行って健康な歯を保ち続けましょう。