

愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか？

秋の日暮れは早く、日没後のうす明るい時間も短く、日が没むと間もなく真っ暗になることの例えだそうです。

下校時刻の頃は、日没と重なり、交通量も多い時間帯です。また、これから寒さも増すことと思います。

安全に下校するために、以下のことに気をつけて下さい。



自転車の無灯火は危険です。必ずライトをつけて進行方向を照らしましょう。また、そうすることで自動車に存在を認識してもらいやすくなります。

制服は濃い色なので暗いところでは認識されにくいかもしれません。持ち物や自転車、上着等に反射材などを付け、夜でも目立つように工夫しましょう。

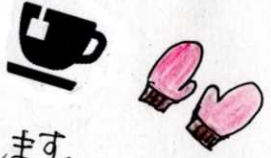


不審者対策のためにもできるだけ明るい道を通りましょう。複数人での下校も安全につながります。他の歩行者・自転車・自動車に迷惑がかけられないよう、交通マナーを守りましょう。



学校  
あるある

冬はとて寒いので、対策しよう。



これから季節、「寒いぞ」と来室する人が増えます。体にとって「冷え」はストレスのもと。登下校時、マフラーや手袋・上着で防寒対策をするのはもちろんですが、「朝ごはんを食べる」、「温かい飲み物を用意する」ことで体温を上げることも寒さ対策になります。また、手首・首から暖かい空気を逃がさないよう、シャツやブラウスのボタンを止めましょう。



## 11月12日は「皮膚の日」

「いい(11)ひょう(12)」の語呂合わせだそうです。ちょうどこの時期一秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。

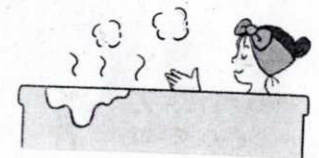
★予防するには？

●お風呂

ぬるめのお湯にゆっくり入るのがbest! 熱いお湯は保湿に不向き。また、「先いすぎ」や、体をぬれたままにするのも避けましょう。

●保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的。ただし、人によって合う合わないがあるので注意が必要です。



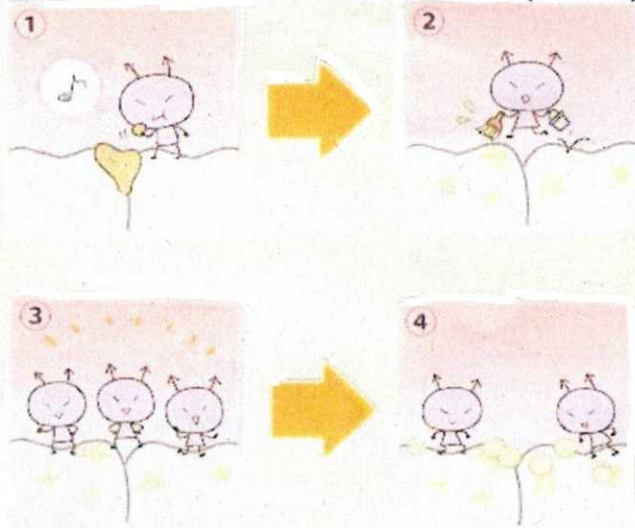
なぜむし歯ができるのか？

食欲の秋としてハロウィン系も食べる機会が増えたのでは無いでしょうか？そこで気をつけたいのが、むし歯です!

- ① 口腔内に住んでいるミュータンス菌が糖分を栄養に増殖。
- ② 食べ残した食物繊維を出し、それが細菌の塊(プラーク)になる。
- ③ プラークからミュータンス菌が増殖する。
- ④ 増えたミュータンス菌はさらに糖分を取り込んで酸を作る。



むし歯ができるメカニズム



むし歯の予防

むし歯を予防し歯と口の健康を保つための方法のひとつに、間食を取りすぎないことがあげられます。食事や間食をとり、歯垢(プラーク)が出た後によって口の中が酸性になっていくpHが5を下回ると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出してしまいます。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用で歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます。



つまり、間食などで食べる回数が増えれば増えるほど、ミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯に繋がります。