

保健だより 11月号

令和2年11月10日



11月の保健目標
歯と口の健康に努めよう!

11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まります。日中も天気によっては寒く感じる日が多くなりました。インナーやセーターなどで衣服の調整をして体が冷えないようにしましょう。新型コロナウイルス感染症に加え、風邪やインフルエンザが流行る時期なので、睡眠・食事をしっかりとり、免疫力を上げておきましょう。



《11月の保健関係行事》

日	時間	行事	対象生徒	場所	備考
11月16日(月)	午前	カウンセリング	希望者等	カウンセリング室	事前希望調査有り
〃	6時間目	歯科衛生講話	2年生全員	プログラミング室	歯ブラシ・鏡準備
11月30日(月)	午前	カウンセリング	希望者等	カウンセリング室	事前希望調査有り

11月8日 「いい歯の日」

歯科医に行くのはどんな時??



歯が痛くなった時?治療勧告書もらった時?どちらも正解ですが、口の定期的な検診を受ける時もぜひ追加してください。健診を受けることで、初期のおし歯に気付くことができたり、日々の歯磨きでは落とすきれない歯に付いた汚れを掃除してもらえたりします。

おし歯治療のために削った歯は、元に戻すことはできません。歯周病で抜けた歯は、もう生えてきません。後悔することのないように、“予防のために歯科医に行く”ということを習慣にすることをお勧めします。



むし歯になりやすい度をチェック!



ひとつでも当てはまったら、気をつけよう!

- 甘いおやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を、ほとんど毎日飲む
- 歯みがきの回数は、一日に一回以下
- かむ回数が少ない(1口30回未満)



Q. どうして歯周病になるの?

A. 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にいる細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q. どうやったら治るの?

A. 根本的に治すには、正しい歯みがきが不可欠!

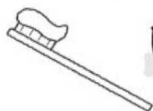
歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき!



歯みがき力をUPするには?

UPするには?



- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし



11月9日 いい空気の日

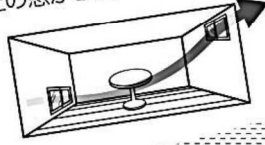
換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる
対角線にある窓を開けると、
空気の通り道ができます。



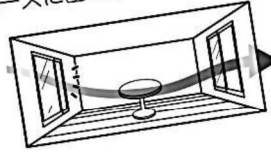
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下
の窓から冷たい新鮮な空気が入
ってきて、熱気のかもった空気
が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢
いよく入り、出口が広いとス
ムズに出ていきます。



換気をすると こんなメリット

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルス
などが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊



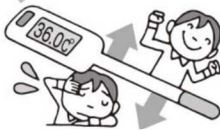
免疫力を高めよう！・・・体の中に入ってきたウイルスや細菌と戦うのが免疫

バランスよく 食べよう



特にタンパク質・
ビタミン・ミネラ
ルは免疫細胞を
産生し、活動を活
発化します。

平熱を 36度以上に 保とう



平熱が36度より
低いと血流が悪く
なり、免疫力が下
がると言われま
す。

ストレスを 発散しよう



ストレスが続き
自律神経のバラ
ンスが乱れると、
免疫力が下がる
と言われます。

体温が低くないですか？

ヒトの体温は、ふだん36～37℃くらいに保たれています。
これより低いと、こんな症状が起こります。

- ・手足などの末端が冷える
- ・体がだるい ・疲れやすい
- ・むくみやすい ・集中力がない
- ・カゼなどをひきやすい



体温を上げたい人は

冷たいものを食べすぎない
バランスよく食べる
運動をする
お風呂は湯ぶねにゆっくりつかる
規則正しい生活をする
いらないダイエットをしない

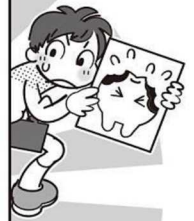
保健室より

- ☆ むし歯治療率が悪いです。治療の終わってない生徒へ再度、歯科検診結果を配布します。早めの受診、治療完了をお願いします。
- ☆ 9日～13日の間に、各学級の生徒保健委員が「健康についてのアンケート」を実施します。協力してください。
- ☆ 2年生は、16（月）に「歯科衛生講話」を実施します。マスク着用と歯ブラシの準備をお願いします。

目標は

今年中に 治療率

100%



春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われたのに、まだ終わってない人がいます。
今年中に治療してスッキリしましょう。

目指すのは治療率100%！

カゼは自然に治っていくけれど、
むし歯は放っておくとどんどん悪くなるよ！