

ほけんだより 11月

だんだんと肌寒さを感じる季節になりました。秋も深まり、朝晩は特に冷え込むようになりました。季節の変わり目で、体調を崩す人も増えています。また、コロナ・インフルエンザ・感染性胃腸炎（ノロウイルス等）などの感染症が流行しやすい季節になります。寒いから・・・と閉め切った教室ではあっという間に感染が拡大してしまいますので、換気のご協力よろしくお願いします。

令和4年度
第7号

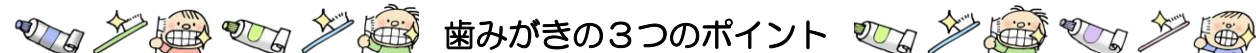
三和中学校
保健室

11月8日は「いい歯の日」です

11月8日は、その語呂合わせから「いい歯の日」とされています。いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしいという願いを込めて作られた日です。

さて、9月に歯科検診を実施しました。結果はどうでしたか？学校歯科医の齊藤先生が、皆さんの口腔状態を褒めていました。「むし歯が少なく、口腔環境が良い生徒が多いです。今までの学校歯科検診で一番いい状態だと思います。」とのことでした。うれしいことですね。これからも口の健康を維持してほしいと思います。

口の健康を保つために大切なことの一つは「歯磨き」です。歯磨きのポイントを紹介し、自分の歯磨きの仕方を見直して、ぜひ実践してみてください。よい口の状態を保ちましょう。



歯みがきの3つのポイント

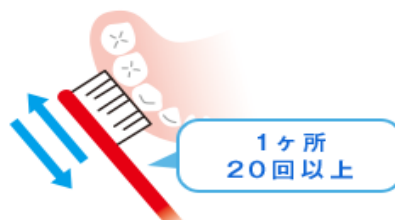
① 毛先を歯にまっすぐあてる

歯ブラシのわきの部分を、歯と歯ぐきの境目にあてるようにします。



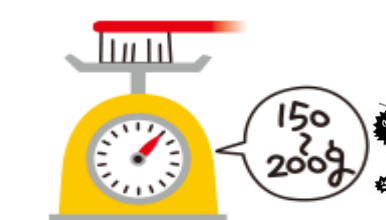
② 小さく動かす

1～2本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かします。



③ 軽い力でみがく

軽い力でみがくと歯と歯の間に毛先が届きやすくなります。



〇寝る前の歯磨きは丁寧に

「食べたら磨く」は、歯磨きの基本です。時間は3分以上が目安です。毎回、時間をかけて磨くことが難しいときは、寝る前の歯磨きを特に丁寧にいきましょう。夜寝ている間に、むし歯菌は増えるので、むし歯予防には、寝る前の歯磨きが特に大切です。



なぜ、寝る前の歯みがきが重要なのか？

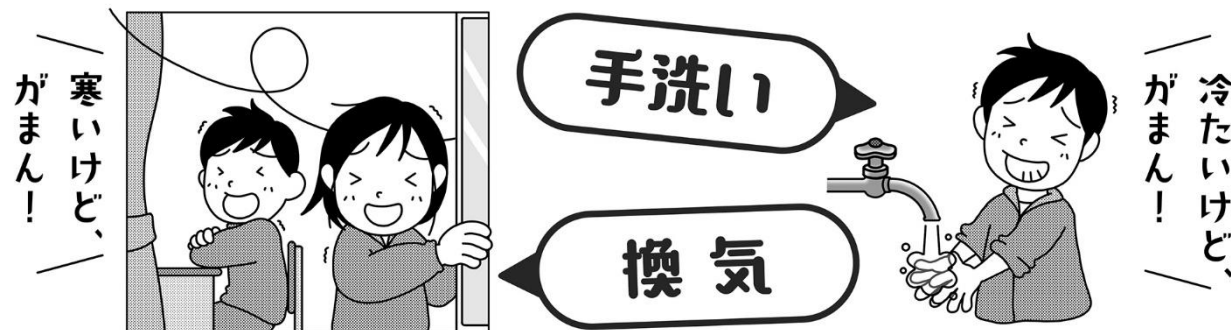
寝ている間は唾液の分泌量が減少し、口内の細菌が増えやすくなるので、むし歯や歯周病にならないよう歯垢をしっかりと落としておくことが大切になります。

一日の中でも一番ていねいにみがこう！

☆換気をしてウイルスを外に出そう！

保健室ではこのような理由での来室者が非常に多いです。予防方法を紹介するので、実践してみてください。

STOP コロナ・インフルエンザ



気温が低く、乾燥する時期になり、みなさんの教室ではストーブと加湿器の使用が開始されました。この時期に大切なことは、『換気』です。教室のようにたくさんの人が過ごしている場所では、呼吸によって放出される二酸化炭素やほこりなどで空気が汚れます。また、感染症の集団感染の危険性もあります。

教室の窓や扉は、いつもわざと少しだけ開けています。寒いから・・・と閉めないようにしてください。どうしても寒いときには、廊下側も窓側も一番高い位置の窓（天窓）を開けておくといいと思います。

気象病を知っていますか？

【気象病とは】

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活をして自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく（天気と体調の変化について記録しておくとうい）