

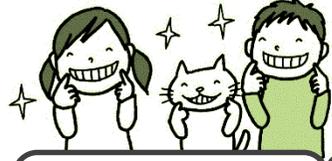
ほけんだよ！11月

平成26年11月7日
南中学校 保健室
第7号

気温がぐっと下がり、学校の紅葉もあざやかに色づいてきました。

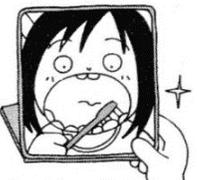
南風祭り、体育祭、音楽会など大きな行事が終わり、疲れや昼夜の寒暖差で体調がくずれ、保健室来室生徒も増えています。元気に登校するため、風邪に負けない体づくりをしましょう。

11月8日 笑顔



歯を失う最大の理由はむし歯と歯周病です。どちらも主な原因となるのがプラーク（歯垢）。正しい歯みがき習慣を身につけて、歯についたプラークを除去することが、いつまでもきれいな「いい歯」を保つ秘訣です。次の点を心がけて、目指せ8020！

食べたらずきみがく！



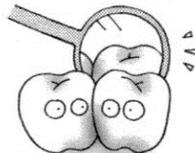
3食後3分以内に3分間が理想です

毛先の揃ったきれいな歯ブラシを使う



歯ブラシは直角に当て、1本1本ていねいに

歯垢のつきやすいところを重点的に



「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」「奥歯の溝」「歯の裏側」

デンタルフロスや歯間ブラシも上手に活用



歯と歯の間に食べ物がつまりやすい人にオススメ

☆う歯（むし歯）の治療は済みましたか？☆

今年の歯科検診でむし歯のあった生徒は…

1年 4人
2年 15人
3年 4人

5ヶ月たった現在治療済みの生徒は…

1年 0人
2年 2人
3年 0人
(11月1日調べ)

むし歯や要注意乳歯は治療しましたか？今年はとても治療率が低いようです。むし歯未治療生徒へは「治療のすすめ」をもう一度配ります。すぐに治療しましょう！治療したけど、まだ受診報告書を提出していない人は必ず提出してくださいね。

むし歯がますます酷くなるよー！早く治してー！



♪歯みがきチェック♪



今月、歯みがきチェックを17日（月）～21日（金）の期間に行います。

10月に行った歯みがきチェックでは、9月に比べて全体的にみがいている人が増えました。しかし、まだまだ1学期の頃に比べるとみがいている人が少ない結果です。

チェックは毎月1週間ですが、チェック習慣でなくても、給食後に必ず歯をみがくようにしましょう。

インフルエンザ予防接種のおはなし

急激な高熱、頭痛や関節痛が身体症状としてあらわれるなど、かかってしまうととても辛い『インフルエンザ』。インフルエンザはただの風邪ではなく、人から人への感染力のとても強い感染症です。

☆インフルエンザ予防の基本はやっぱり『手洗い』『うがい』ですが・・・☆

予防接種を受けておくと、もしもインフルエンザにかかったとしても症状が重篤化せず、軽度ですみます。

予防接種は、接種2週間後～5か月間効果がみられます。

★たとえば、11月の半ばに接種すると、効果は12月～来年4月頃まで続くということです。

インフルエンザは毎年、12月の中旬から流行し始めるので…



遅くとも11月中には接種するとよいですね！

予防接種っていつ頃受ければいいのか？



※副作用が出ることもあるので、医師とよく相談して接種してください。

ただし、予防接種を受けていればインフルエンザに絶対かからないということではありません。あくまで、重篤化させないためのものです。

一番大切なことは、

日頃からウイルスに負けない体づくりを心がけることです！

インフルエンザ・かぜ・感染性胃腸炎にかからない！

手洗い・うがいをする

さまざまな感染症を予防する基本は手洗い・うがいです。外から帰った時、食事の前、運動やトイレの後には必ずしましょう。



マスクをきちんと着ける

「つけると息苦しい」と敬遠する人もいますが、感染を広げないだけでなく、鼻やのどの乾燥も防ぐことができます。



夜ふかしせず、早く寝る

睡眠時間が少ないと身体が休まらず、疲れがとれないため、ウイルスへの抵抗力が弱くなります。

こたつでうっかり…なんてことがないように！



部屋の空気を入れ換える

こまめに換気すると、空気中のウイルスを減らすことができます。2か所開けて、風の通り道を作ることがコツです。

