

ほけんだより



2019年11月6日

小川南中学校

保健室発行



朝晩の冷え込みや時折吹く風の冷たさに、本格的な冬の気配を感じるようになりました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。色々な病気から身を守るためには体力を落とさないことが一番大事です。規則正しい生活をし、からだを冷やさないように気をつけましょう。

11月の保健・安全目標

かぜの予防に努めよう。

火災予防に努めよう。

感染性胃腸炎に注意！

感染性胃腸炎が流行する季節です。県内でも集団発生しています。手洗い・うがいで予防をお願いします。

○主な症状

- ・下痢・嘔吐・吐き気・腹痛。
- ・症状は24時間から48時間続く。

○予防方法

- ・手洗い・手指消毒。
- ・便や汚れた下着、嘔吐物などに素手で触らない。(マスク・手袋の着用)
- ・便や嘔吐物で汚れた場所・衣服などの消毒をする。

○有効な消毒方法

①熱湯あるいは蒸気消毒

85℃以上で1分以上。

②塩素系消毒剤(次亜塩素酸ナトリウム)

0.02%または0.01%で、約10分。

※ 感染性胃腸炎はアルコール消毒では、効果が期待できません。



11月の保健行事

★ 薬物乱用防止教室(1年)

11月20日(水) 14:30~15:20

講師: 学校薬剤師 田原敏和 先生

★ 色覚検査(1年希望者)

朝の時間を使って行います。

かぜ・インフルエンザの予防



こまめに
手洗い



うがい



マスク着用



こまめに換気



睡眠・栄養・運動で
免疫力を高める



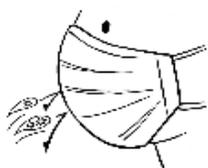
自分用の清潔な
ハンカチ



加湿

マスクの効果

① 咳やくしゃみのしぶきが
飛び散るのを防ぐ。



② 鼻に触るのを防ぐ。

無意識に鼻に触り、指についたウイルスが机やドアノブなどを通して広がるのを防ぐ。



③ のどを保湿する。

吐いた息がマスクの中で水蒸気になり、のどの乾燥を防ぐ。



11月8日は「いい歯の日」です

11月8日は「いい歯の日」です。みなさん、いい歯でしっかりかむことができますか？「かむ」ことはむし歯を予防することにもなります。かむことで唾液がたくさん分泌され、むし歯や歯周病の原因となる細菌を防いでくれます。目標は一口30回ですが、まずはいつもより5回多くかんでみましょう。もちろん、食べた後はしっかりと歯をみがきましょう。口の中の健康は体全体の健康にもつながります。口の中を清潔に保ちましょう。



歯と口の健康教育講演会を終えて

先日、歯と口の健康教育講演会が実施されました。今年度は木村歯科医院の木村守孝先生にお話をさせていただきました。歯周病について、歯ブラシの持ち方、選び方、磨き方、歯磨きは視覚ではなく、接触感覚が大事であるといった内容のお話をさせていただきました。歯は、一生使う大切なものです。80歳でも20本以上の歯が残っていれば、満足のいく食生活を送ることができると言われています。一生自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、健康な歯を保ってほしいです。以下に皆さんの感想を載せておきます。



歯と口の健康教育講演会を聴いて、歯磨く時は、強い力で磨かずに、優しく磨くことが大切だということが分かった。歯を磨く時は、角度も大切だということが分かった。歯と歯茎の微妙なすきま、歯周ポケットを掃除し忘れていたりするので、気を付けたい。歯をなくす原因のむし歯と歯周病には、気を付けていき、歯をなくさないように頑張っていきたいです。また、歯ブラシの持ち方も大事だということが分かりました。（3年女子）

歯と口の健康教育講演会を聴いて、これからは「歯磨き」を「歯肉磨き」にかえようと思いました。また、磨く際には視覚よりも、接触感覚を大切にし、歯ブラシを動かす際には、5mmを意識して歯磨き粉の量を考えながら歯を磨けるように努力したいです。大人の歯になると歯の生え変わりは2度とないので大切にしていきたいです。（2年男子）

講演会を聴いて大切だと思ったことは、歯ブラシの持ち方と磨き方です。ブラシはパームグリップがおススメだそうで、歯周ポケットに入る角度で肘を上げず手首を曲げないで5mm動かすそうです。そして、大事なのが視覚ではなく接触感覚で「目を閉じて、毛先が歯肉に当たっている感覚を大切に」ということを教えてくれました。歯を磨かないと、どういうことになるかなど、いろんなことを教えてもらいました。これからも注意して歯磨きをしようと思います。（3年女子）

今回の講演会で歯磨き時の歯ブラシの角度や磨く強さ、そして持ち方に気を付けたいと思いました。私はこれまで1度もむし歯にならなかったことがないので、これからも今までのようにていねいに磨き、講演会で教えてもらったことを生かしていきたいと思います。虫歯や歯周病などの病気の予防につながるのは歯磨き以外にも、日頃の生活習慣でも影響がでしまうので、規則正しい生活習慣を身に付けたいと思います。これからも歯と口の健康について考え、毎日を元気に生活していきたいです。（1年女子）

歯と口の講演会を聴いて、これから「歯磨き」を「歯肉磨き」に変えようと思いました。今まで何気なく磨いていて、持ち方や角度などは気にしたことはありませんでした。しかし、今日の講演会を聴いて、パームグリップで持つ歯周ポケットに入る角度、4通りの持ち方、そして接触感覚を大切にして磨こうと思いました。歯と口の健康を守るために、「歯肉磨き」をしっかりとやろうと思います。（2年女子）

歯科医院の木村先生から「歯を磨く時は、角度や持ち方に気を付けて磨く」ことや「歯周病は病名ではない」ことなどを教えてもらいました。歯を磨く時、今までは歯周ポケットをきれいにするを考えずに磨いていたし、歯を支えているのは、歯肉ではなく骨だということも教えてもらいました。これからは、年をとっても歯がなくならないように、歯の磨き方を考えて歯をきれいに保っていききたいです。（1年男子）

