

保健だより No. 7

令和3年11月8日

岡山市立芳泉中学校 保健室



1が2つ並ぶ11月には、「いい〇〇の日」という健康に関する記念日がたくさんあります。例えば、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮膚(12日)などです。記念日といっても、お祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。この機会に、普段の生活を振り返ってみてくださいね。

11月8日は いい歯の日



むし歯がある人は
昨年度に比べ、
減少していました◎

歯科検診の結果

- むし歯(C)がある生徒・・・・・・・・・・50人(5.5%↓ 昨年度8.3%)
- むし歯になりかけの歯(CO)がある生徒・・・・79人(8.7%↓ 昨年度12.1%)
- 軽度歯肉炎(GO)になっている生徒・・・・49人(5.4%↑ 昨年度4.6%)



健康な歯を保つために

むし歯や歯肉炎の原因は「^{しこう}歯垢」です。

今回むし歯がなかった人も、油断せず、丁寧に^{しこう}歯垢を取り除くようにしましょう。

ポイント1



毎日の歯みがきは、鏡を見ながら行いましょう。

^{しこう}歯垢が落ちているかどうか、歯肉の色や様子に変化がないかを確認しながら磨きます。

歯ブラシの毛先が届かないところは、

デンタルフロスを使って^{しこう}歯垢を取り除きます。

歯ブラシだけでは、歯と歯の間の^{しこう}歯垢を約60%しか除去することはできません。歯磨きの仕上げに、フロスや歯間ブラシを使用しましょう。

ポイント2



むし歯の治療はお早めに

むし歯は、放置しても治ることはありません。むし歯が進んでしまう前に、歯科医院で適切な治療をしてもらうことをお勧めします。

特に3年生は、時間も取りにくくなるので、今のうちに治療を済ませておきましょう。



11月9日は
いい空気の日

教室の換気のすすめ

今年も、寒くなる季節がやってきましたね。この時期は、空気が乾燥し、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすくなります。また、新型コロナウイルスにも、引き続き注意が必要です。寒くなると、つい教室の換気がおろそかになってしまいますが、換気は感染予防に重要な役割があります。寒くてもこまめに窓を開けて、空気の入替えをすることを、意識していきましょう。

窓を開け切ったままだと…



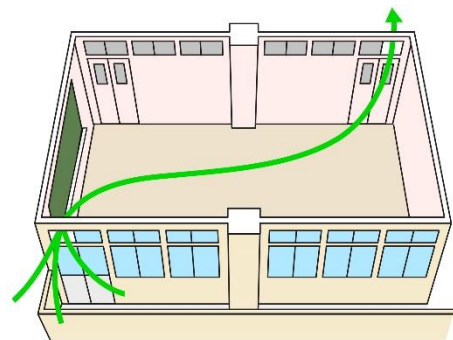
二酸化炭素が増えて、息苦しさや頭痛、めまいなどが起こり、集中力が低下します。



空気がこもりウイルスや細菌に感染するリスクが高くなります。

効果的な教室の換気の方法

- ★常時、対角線の位置で天窗又は窓を開けて、空気の入と出口を作りましょう。
- ★休み時間や掃除時間などは、窓や戸を全開にしましょう。



教室の換気ができていないことに気付いたら、
窓を開けるようにしてくださいね。

感染予防の基本は手洗いです！

丁寧な手洗いができていますか？

感染予防の基本は、石けんと流水による丁寧な手洗いです。石けんを使うことでウイルスを洗い流す効果が高くなると同時に、石けんを洗い流すために、自然と丁寧な手洗いになります。ウイルスの汚染を防ぐため、丁寧な手洗いを心掛けるようにしましょう。

★特に、食べ物に触れる前は、必ず手を洗おう★



～保護者の方へ～

令和3年度の健康診断が全て終了しました。懇談の際に、「令和3年度 健康診断結果のお知らせ」をお渡しいたします。ご確認ください。