

保健だより

令和5年11月

通津中学校



「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことがありますか？他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明の時間も、秋は夏に比べて短くあっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気づくのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間とも言われています。夕方に外に出るときは、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。

痛みには理由があります

「食べ物が歯にしみる」などの症状は、口からのサイン。むし歯やなどの病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！



いつもきれいにしてください

食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。



ときどき

プロの手も借りてください

早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。



11月8日はいい歯の日

簡単には

取りかえられません

永久歯は一度抜けたら生えてきません。悪くなってから治したり交換するのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。



歯からのお願いです

考えてみて

もしも歯がなかったら？

食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり…。歯にはたくさんの役割があります。



年をとっても

一緒にいさせてください

生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにずっと大切にしてくださいね。



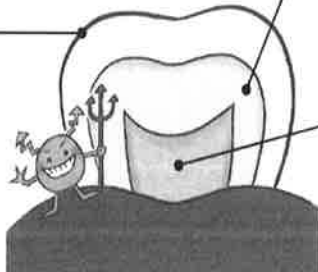
虫歯

気づかないうちに…

はどこまで進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、むし歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質 -そうげしつ-

むし歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達するとむし歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄 -しずい-

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまでむし歯菌が入り込んでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

インフルエンザ

まだまだ流行っています!!

全国でインフルエンザ患者数が増加していることがニュースになっています。岩国市内でも流行している状況です。

インフルエンザは新型コロナウイルス感染症と同じように、基本的な感染対策として手洗いや換気が有効です。また、のどを乾燥させないためにマスクを着用することも効果的です。



空気も

気持ちも

換気でリフレッシュ!



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

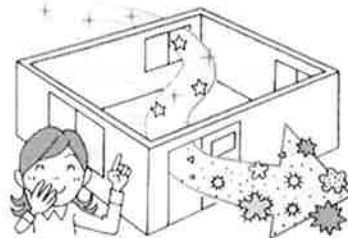
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ?

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分?

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。