



令和5年11月  
岩国市立錦中学校  
保健室

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか？  
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いわれています。周囲に気をつけて登下校をしましょう。



## 今月の保健目標

### かぜの予防について知ろう



## 感染症が流行しています

感染症流行の季節がやってきました。岩国市でも新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザも流行しています。うつらない・うつさないための基本を確認しましょう。

### 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。

### 咳エチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガードしよう。

## 空気も気持ちも換気でリフレッシュ

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。寒い時期になりますが、適切に換気をして、健康的に過ごしましょう。

### 換気の仕方

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。

#### ウイルスや細菌がたどよう

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。

#### カビやダニが発生しやすくなる

窓を閉め切っていると結露ができやすいです。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。

#### においがこもる

汗や料理などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

# 歯を大切にしよう

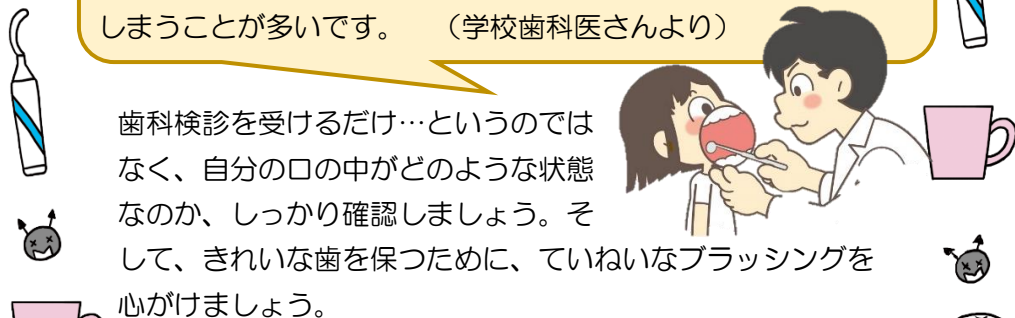


10月12日に秋の歯科検診を実施しました。すでにみなさんに結果を配付しているかと思えます。保護者の方と確認しましたか？自分の歯の状態がどうであったか確認しましょう。



## 秋の歯科検診の結果から

錦中学校の生徒は、むし歯がある人は少ないけれど、全体的にブラッシングがしっかりできていない人が多いです。ブラッシングができていないと、将来、むし歯だけでなく、歯肉炎になってしまうことが多いです。（学校歯科医さんより）



歯科検診を受けるだけ…というのではなく、自分の口の中がどのような状態なのか、しっかり確認しましょう。そして、きれいな歯を保つために、ていねいなブラッシングを心がけましょう。

歯科検診の結果から、受診をすすめられた人は、おうちの方と相談して、「受診届」を持って歯科医を受診しましょう。受診したら、学校に「受診届」を提出してくださいね。

（1学期の健康診断で受診をすすめられた人で、まだ病院を受診していない人は、早めの受診をお願いします。）



## みがき残しの多い歯に注意しよう

### 歯と歯の間

歯ブラシの毛先が届くようにみがきましょう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れます。



### 歯と歯ぐきの間

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病の原因になります。歯ブラシを45度の角度であてるときれいにみがけます。



### 奥歯の裏や かみ合わせのみぞ

奥歯の裏は、歯ブラシをななめにすると毛先が届きやすいです。奥歯のかみ合わせのみぞは、歯ブラシを90度にあててていねいにみがきましょう。



### 前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいです。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦に当てて1本1本みがきましょう。



## 保護者の方へ

11月28日（火）に錦中学校区のスクールカウンセラー 若松ゆかり先生が来校されます。この日は、**保護者の方とカウンセリングでききる時間を設ける**予定です。スクールカウンセラーとのカウンセリングをご希望の方は、お気軽に錦中学校（担当：桑田）までご連絡いただけたらと思います。

日時 錦中学校 相談室（1階）

時間 13:30 ~ 16:00

（錦中学校 TEL：72-2310）