



令和4年11月  
岩国市立錦中学校  
保健室

この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」といわれています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウなのだとか。少し個性的なおいがありますが、そんなことを思いながら紅葉を楽しんでみてくださいね。



## 11月の保健目標

### かぜの予防について知ろう

新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザや風邪が流行する季節がやってきます。感染症・風邪予防の基本は、手洗い・うがい、そして規則正しい生活です。また、冬は空気が乾燥する季節です。空気が乾燥することによって、ウイルスが増加して風邪を引きやすくなってしまいます。寒くなってきましたが、換気をして空気を入れ換えましょう。

#### 換気をしないと…

##### 二酸化炭素が増える

→だるく感じたり、頭が痛くなったり、耳鳴りがしたりするなどの症状がでる

##### ウイルスや細菌が増える

→換気をすることによって、空気中にあるウイルスや細菌が薄まり、屋外に流れていき、吸い込むリスクが低くなる

##### ちり・ほこりがたまる

→咳やくしゃみが出たり、アレルギー症状やぜんそくなどを引き起こしたりする原因になる

## 意識して予防しよう！

### 汗の始末

→体育や部活動などで汗をかいた後、ほうっておくと体が冷えてしまいます。タオルで拭きましょう。

### 手洗い・うがい

→外出後、食事前、運動後、トイレ後など、必ず実行！！

### 鼻呼吸の習慣

→鼻は「空気をきれいにする」「加湿」といった機能があります。口で息をすると、のどにウイルスがつきやすいです。

### 湯冷め注意

→からだ冷える前に布団に入るようにしましょう。

### よく食べ、よく寝る

→バランスよく栄養をとること、十分からだを休めることはウイルスへの抵抗力をアップさせます。

### 軽い運動

→体力向上はもちろん、ストレス発散にもなります。

## 風邪を引いてしまったら…

### ① 暖かくしてよく寝る

→寝ている間に体がウイルスと戦ってくれます。

### ② 栄養をとる

→体が温まるタンパク質やビタミンをとりましょう。

### ③ 咳エチケット

→咳やくしゃみが出る時は、マスクをしたり、タオルで口を押さえたりして、つばに含まれるウイルスを飛ばさないようにしましょう。



# 歯を大切にしよう



11月8日は「いい歯の日」です。10月には秋の歯科検診がありましたね。みなさん結果は保護者の方と確認しましたか？ 受診を勧められている人は、早めに歯科医の受診をお願いします。受診の必要がなかった人も、今後もよい歯を保つために、歯についての正しい情報を確認しましょう。歯は一生つきあっていく大切な体の一部です。永久歯が生えてくるのは一度だけです。今のうちから健康な歯を守るよう意識しましょう。

## 歯にはこんな役割が…



歯の役割といえば、どんなことを思い浮かべますか？「食べ物をかみくだく」ことを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？ 食べ物をかみくだくことはもちろん歯の大切な役割ですが、実はほかにも大切な役割がたくさんあります。歯の役割として、主に**①食べ物をかみくだく ②表情をつくる ③発音を助ける ④体のバランスを保つ** この4つの役割があります。歯はとても大切なものなのです。

## 年をとっても一緒にいさせてください

髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。**悪くなってから治したい交換したいするのではなく、日頃から丁寧にケア**することが大切です。「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始めました。ときには歯科医などのプロの力も借りながら、丁寧に歯をケアして、ずっと大切にしてくださいね。

## むし歯にないやすいかも…

むし歯は歯垢の中のミュータンス菌とよばれる菌がつくりだす「酸」によって、歯が溶けていく病気です。ミュータンス菌は、砂糖の入った甘いものを食べると活発に働いて、酸をつくります。この酸によって、歯が溶かされます。つまり、歯・歯垢・糖の3つが重なっている時間が長いほど、むし歯になりやすくなります。

### 歯みがきのポイント

食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物です。食べ物のカスを口に残さないように必要に応じてフロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取り除いてください。歯みがきのポイントは、**1本ずつみがくこと、軽い力でみがくこと、鏡を見ながらみがくこと**です。この3つのことを意識してみがきましょう。

### 痛みには理由があります

「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！ また、痛みなどの症状がない人も、定期的に歯医者さんでみてもらいましょう。早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギになります。歯の表面に付着した歯垢は自分では除去できません。歯石になる前に歯医者さんを受診しましょう。

## 保健室からのお願い

10月11日に歯科検診がありました。すでに結果を配付しているかと思えます。結果を確認し、受診の必要がある人は、歯科医を受診しましょう。受診の必要がない人も、結果をもとに自身の歯について考えてみましょう。

また、1学期に行った健康診断で受診勧告を受けて、まだ受診していない人も保護者の方に相談して、早めに病院を受診するようにしましょう。