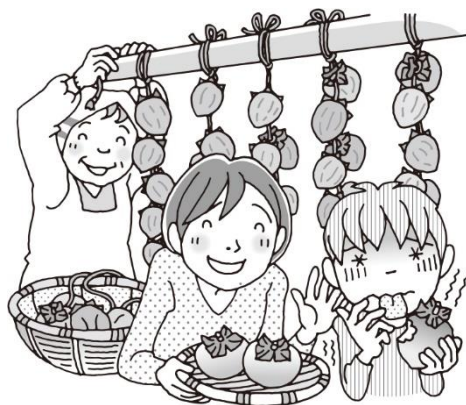


11月のほけんだより

令和4年11月1日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長 望

11月に入り美浦中学校の銀杏が色づき始めました。紅葉の始まりとともに、朝晩の冷え込みが感じられるようになり、体調を崩しやすくなります。自分なりに寒さ対策をしたり、衣服で調整をしたりして、体調を整えていけるとよいですね。引き続き、基本的な感染症対策もしっかり行いましょう。



今年の冬は感染症に注意！

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行する可能性があると言われていています。どちらもウイルスが原因となる感染症ですから、予防策は同じです。今まで以上に、意識していきましょう。また、自分自身の免疫力を高めるための体づくり、生活習慣の見直しもできるとよいですね。

健康チェックをしっかりと！

発熱、喉の痛み、頭痛など、いつもと違って体調が悪いと感じたら、無理をせず、自宅で休養をしましょう。高熱や、体調不良が続くようであれば、受診をお勧めします。



換気が大切！

気温が下がり、暖房器具を使う機会が増えますが、換気を心がけましょう。1時間に1回は窓やドアを開放し、空気を入れ換えることで、ウイルスによる感染症を防ぐことができます。

抵抗力を高める！

抵抗力を高めるためには、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠が必要です。夜更かしをしたり、おやつばかり食べたりしては、ウイルスに感染し発症してしまいます。ウイルスに負けない体づくりを意識して生活をしましょう。





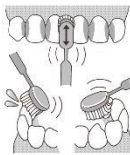
11月8日は「いい歯の日」です。歯は、食べ物を噛む他にも、表情を作ったり、発音を助けたり、体のバランスを保ったり…、たくさんの役割があります。大切な歯ですが、切っても伸びる爪や髪と違い、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃からていねいにケアをすることが大切です。

中学生は歯の将来を左右する大切な時期です！

上手な歯のみがき方

歯ブラシを上手に使うことで、歯の汚れを効果的に落とすことができます。

- ① 歯ブラシは90度の角度で、しっかり歯に当てる。毛先の開いた歯ブラシは交換する。
- ② 歯ブラシを縦に動かしたり、毛先を使ったりして、歯の全体をみがくよう意識する。鏡を見ながらみがくとよい。
- ③ 寝る前は念入りにみがく。



歯ブラシ以外のアイテムも…

歯ブラシ以外にも、歯を守ってくれるアイテムがあります。歯ブラシで取り除けない隙間の歯垢や汚れを取るために、デンタルフロスやタフトブラシは非常に効果的です。また、フッ素入りの歯みがき剤もむし歯予防に効果があるので、活用してみるのもよいですね。



歯周病に注意！

歯を失う原因は、歯周病が最も多いとされています。歯周病は、中学生でも罹る人が増えています。しかし、むし歯と異なり、痛みがなく、知らないうちに進行してしまいます。予防方法はむし歯と同様、口の中を清潔にすることです。特に、歯と歯ぐきの間を丁寧にみがくことが大切です。早期発見のために歯ぐきの腫れや出血を、鏡でチェックすることも大切です。



歯医者さんのケアも大切！

むし歯は自然治癒しません。早めに治療することで、かかる時間も痛みも少なく済みます。また、むし歯や歯ぐきの異常がない場合でも、歯医者さんでの歯垢や歯石の除去、歯科指導を受けることが、歯と口の健康につながります。全ての歯が永久歯に生え替わる中学生の時期に、しっかりと歯のケアをすることで生涯に渡り、健康に過ごすことができます。

