

ほけんだより



令和6年11月1日
加治川中学校保健室
11月号

桜加祭が大盛況のもと終わりましたね。クラスの仲間と協力しながら1つのものを作り上げたことは、みなさんにとってすてきな経験になったのではないのでしょうか。結果ではなく、その過程がとても大切だと思います。みなさんのキラキラした笑顔を見ることができとてもうれしく思いました。

11月に入り朝晩はめっきり冷え込んできました。昼間との気温差が大きいいため、体調を崩してしまう人もでてくるかと思えます。空気が乾燥し気温が下がると、感染症のウイルスが活発に動き出します。日常生活のちょっとした習慣で感染症を予防し、病気に負けない健康な体を作りましょう。



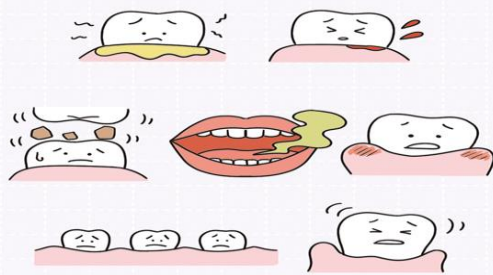
11月8日は「いい歯の日」



歯肉炎 や 歯周炎 に 注意 !

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく

治療勧告3回目の配付をします。

1学期に実施した各検診や検査の結果、医療機関への受診が必要な方に、治療勧告書を再度配付します。すでに受診が済んだ方は学校まで用紙を提出してください。まだ、受診されていない場合には、早めの受診をお勧めします。

特に、これから大切な時期を迎える3年生。いざ本番！になって、歯が痛くなったり、体調をくずしたりしては、実力が出し切れません。

早めに治療をして、未来のための土台作りをしておきましょう。



『感染症』を予防しよう

寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「感染症」が広がりやすくなります。自分が「感染症」にかかるのも、家族や友達など周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで「感染症」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。



1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いい加減に手洗いをするのはダメです！外から戻ったときやトイレのあと、食事の前などには、せっけんを使って、爪の先から手首までていねいに洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、袖や上着の内側で鼻や口をおおいます。

3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では、30分に1回を目安に、家では2カ所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れ換えましょう。



4 規則正しい生活

夜更かしをしたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

5 マスクをつける

ウイルスは人から人へと移ります。人が大勢いる場所では、マスクをつけるようにしましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。

