

ほけんだより 11月

保健室 / 30年11月28日発行

11月は「〇〇の日」という記念日がいっぱい。今月のほけんだよりでは、その中からみなさんの健康に関するお話、そうでもない(?)雑学をちょっとピックアップしてご紹介します。

記念日で見ると11月

11/8

いい歯の日

いい(11)歯(8)のごろ合わせ。
いい歯は、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)から。
ちなみに毎月8日は歯ブラシ交換の日。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない」「ついつい忘れてしまう…」という人は、この日に新調するのもありですね。

11/19

世界トイレの日

日本では、トイレがあるのは当たり前。でも世界では、約3人に1人がトイレを使えません。おうちにも学校にもトイレがないため、屋外で排泄をしています。排泄物に混ざった病原菌が蔓延して病気を引き起こし、亡くなる子どもも少なくないのです。このトイレの問題を改善していくために、国連が「世界トイレの日」を定めました。

11/3

いいお産の日

女子のみなさん。今、ダイエットをしていますか? 部活でがんばりすぎていませんか? 急激なダイエットや激しすぎるスポーツは、無月経の原因になります。将来妊娠しづらくなったり、骨粗しょう症などのリスクも。自分磨きやがんばりすぎはほどほどに。



11/21

インターネット記念日

アメリカでインターネットの元になるARPAネットの実験が始まった日。近年、ネット依存症が問題になっています。なかでもゲーム依存症については、WHOが病気として認定しました。「他の活動よりゲーム優先」「悪影響が出てもゲームを続けてしまう、制御不能」など…ドキッとした人はいませんか?

歯の正しいみがき方検定

- 歯みがきの目的は をとりのぞくこと
- みがき残しが多いのは「 と の間」「 と歯ぐきの境目」「かみ合わせの面」
- 歯ブラシの をきちんと歯に当てよう
- 歯ブラシの毛先が すぎないくらいの方でみがこう
- 歯ブラシは に動かして、1~2本ずつしていけないみがこう
- でチェックしながらみがくと、みがき残しが少なくなるよ
- 歯ブラシを横にしてもうまく当たらないところは、 にしてみよう
- 寝ている間は唾液が少なくなっておし歯になりやすいから 前は特にしっかりみがこう
- 力が入りすぎる人は を持つのと同じ持ち方で
- 歯ブラシを後ろから見て、毛先が しまししょう



あなたの点数は (1問10点)

100点

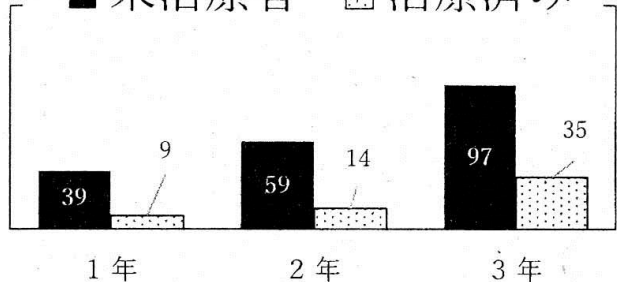
- 歯と歯ぐき
- 歯と歯ぐき
- 歯と歯ぐき
- 歯と歯ぐき
- 歯と歯ぐき
- 歯と歯ぐき
- 歯と歯ぐき
- 歯と歯ぐき
- 歯と歯ぐき
- 歯と歯ぐき
- 歯と歯ぐき

- ◎ 80-100点
- 50-70点
- △ 20-40点
- ✕ 10点以下

知識はバッチリ! これを生かして毎日みがこう
知らなかったことはなにかな? 今日から意識してみがいてね
せっかくみがいてても、みがき残しがたくさんあったかも。正しいみがき方を覚えてね
どんなふうにかみがいたのかな? 答えを見ながら一つひとつやってみよう

大島高校歯科治療結果

■ 未治療者 □ 治療済み



全体の結果としても、治療率は3割弱と寂しい結果になりました。誰のものでもない、自分の歯のことです。むし歯は自然に治ることはありません。放置しておくと悪化し、治療に関する費用や日数も増えます。部活や勉強で忙しいと思いますが、健康な歯は一生の財産になります。放課後や休みの日を利用して、歯科受診をしましょう!

特に3年生の皆さんは、受験が迫ってきて、痛みだしたら大変ですよ。今のうちに、治療に行きましょう!

歯の健康お月



- 1-2 大山はるか
- 1-2 川畑直輝
- 1-4 出見 颯
- 1-5 根登 太樹
- 1-5 長 泉葉
- 1-6 俵 さくら
- 1-7 前田 華奈

生徒保健委員会

洗面所のタオル
いつとりかえ
ますか？

ある洗面所カーテン洗面所タオルの糸玉用
タオルの取りかえ頻度を調査すると
3日以上使い続ける家庭は50%以上
あったそうです。

そこでタオルの菌の状況を調べてみると

水道水で洗った手を洗濯しタオルで拭くと
ばい菌はほとんどつかいません。でも洗面所
タオルで3日間使ったタオルで拭くと手のひらに
ばい菌はタオルからばい菌がうつって
きます。



よく人混みのタオルを長時間放置すると
ばい菌は増え乾いた後でも残りやすいので
洗いよむように見えてもタオルは湿ったまま
40℃以上の熱湯でお洗濯しましょう。



11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふたんのお手入れ次第です。お歯が歯ぐきの病気を、毎日の正しい歯みがきで予防できますよ。

- 食べたもののカサや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきか丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら鏡の前でチェック!



世界で初めて歯鏡を見た人若
昔、オランダの商人レーネ・ブロンホフは、趣味でレンズを磨いて顕微鏡を作り出した。その顕微鏡で見たところ、人間の小さな生物が活発に泳ぎ回っていた。彼はその美しさに興奮した。ところが、その正体は、おびただしい数の細菌——当時はこの小さな生物(菌)が病気の元になるとは思われていませんでした。科学が発展した今、歯を守るためにやるべきことは明らかです。どうですか？歯みがきを念入りにしようという気になったのではおはようですか？



体温が低くないですか？

この体温は、ふたん36〜37℃くらいに保たれています。これより低いと、こんな症状がでます。

- ・手足の末端が冷える
- ・体が重い、疲れやすい
- ・よくやせ、集中力が低い
- ・めんどろおぼせやすい



体温を上げたい人は
新しいものを食べたい
バランスよく食べる
運動する
お風呂をぬるま湯にする
規則正しい生活を続ける
いろいろなイベントを楽しむ

インフルエンザワクチン

予防接種をすれば発症しない？

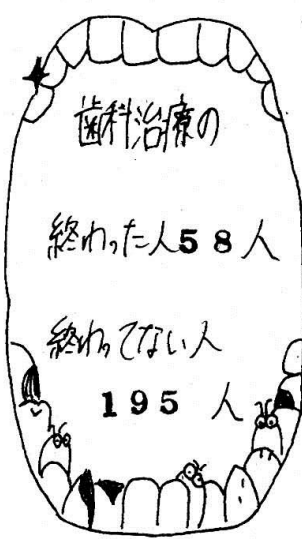
× インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロにはなりません。他の病気の予防のためにも手洗いは必ずしましょう。

去年受けたから今年はいいよね？

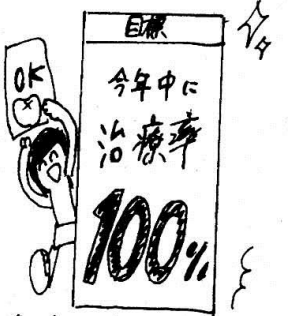
× ワクチンの効果は約5か月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからではない？

× ワクチンをうって効果が出始めるまでには1〜2週間くらいかかります。12〜1月ごろに流行するので、1回接種したら11月がおすめです。



むし歯は放っておくと悪化するよ!



春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われたのに、まだ終わっていない人がいます！今年中に治療してスッキリしましょう!!
目指すのは治療率100%!!