



この時期、七十二候では『山茶花始開(つばきはじめてひらく)』頃とされます。この「つばき」というのは、椿ではなく、サザンカのことです。サザンカの花言葉は「困難に打ち勝つ」。(※七十二候：古代中国で考案された季節を表す方式のひとつ。)

これからさらに冷え込み、本格的な冬になりますが、寒さに負けず、目標に向かって一歩ずつ進んでいこう。



## 11月9日 いい空気の日 教室の換気、できていますか？

各教室に、二酸化炭素濃度測定器を設置して1ヶ月ほどたちましたが、換気の見直しとして活用できていますか。

コロナウイルス感染症は、感染者数は減少してきたものの、いまだ終息にはいたっていません。学校薬剤師の岡村先生によると、現在のコロナウイルス感染はほとんどがエアロゾル感染なのだそうです。ということは、感染予防には換気が欠かせません。寒くなってくると、窓を開けるのも嫌になってきますね。そんな時は、二酸化炭素濃度測定器を活用しながら、上手に換気していきましょう。

### 換気のポイント

- ・窓を開ける幅は、手の平くらい(10～20cm)
- ・対角線の窓を開ける
- ・サーキュレーターは、屋外に向ける(人に当てない)
- ・二酸化炭素濃度の目安は、1000ppm

もし、教室の二酸化炭素濃度が

**1000ppm以上になったら…**

窓を全開にして、教室の空気を入れ換えよう。数値が下がったら、普段通りの換気でOK!

## 冬は、ケガにも注意!

冬は他の季節に比べ、スポーツ時のケガのリスクが高い季節と言われています。寒くなると、血管の収縮によって筋肉に流れる血液の量が減り、筋肉が酸欠状態になり硬くなります。筋肉が硬くなると柔軟性が低下するため、急な動きによるケガのリスクが高くなります。十分な準備ができずに筋肉や関節が冷えた状態で運動すると、大きな負荷がかかり、ケガをしてしまいます。

冬でもケガ無くスポーツを楽しむためには、入念な準備運動で体の関節部分を柔らかくし十分に柔軟性をつけることや、暖かいスポーツウェアの着用による保温で体温を上げることもケガのリスクを減らすことに効果的です。

## 治療は済んでいますか？

1学期に行われた健康診断の結果で受診が必要だった人は、受診後、治療勧告書を提出する必要があります。

- 7月までに受診済の人→保護者記入欄に記入してもらう
- 受診済の人→すぐに保健室へ提出
- 未受診の人→治療勧告書を持って病院へ
- 治療勧告書を紛失した人→まずはよく探す。どうしても見つからない場合は、保健室へ申し出る。

**締め切り 11/30(水)**

## 歯科受診に行こう!

○×クイズ

1. 痛みがなければ虫歯ではない
2. 虫歯になったら歯科受診に行く

虫歯には「進行が早い虫歯」「進行が遅い虫歯」があります。痛みがなくても、虫歯が隠れているかも!!

※3～6カ月に1回の歯科受診が一般的

歯科受診に必要なもの

保健証 診察カード お薬手帳

マルバツ7/12  
とろろバツ11

# いい歯ニコリ 大高週間

11/8の「いい歯の日」にちなんで、鹿児島県では11/8~11/14の期間、歯と口の健康について取り組む週間となっています。

今月の担当 1-3 牧 姫来 山口千陽 1-4 田畑真鈴 藤原辰綺

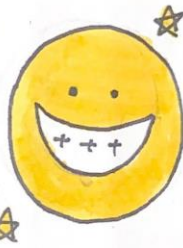
## 噛むことについて

### <噛むことの効果>

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には虫歯や歯肉炎を予防する力があります。また、消化を助け食べ過ぎを防ぎます。

食べるために必要な、**歯**の本数

0~5本	うどん・パン・プリン
6~17本	おもち・ご飯・サラダ
18~24本	ステーキ・すめいカ

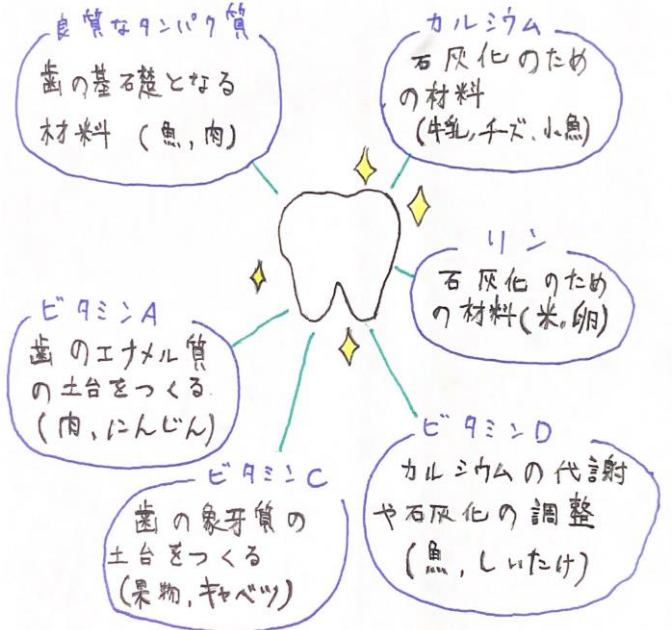


### <よく噛むための目標>

ひとくち30回 一度の食事1500回

## 健康な歯を保つためには?

歯は一度形成されると構造や成分は大きく変えられないため、歯磨き以外にも歯が形成された時の栄養が必要です。



## 歯周病ってどんな病気??

・歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。

・歯と歯肉の境目(歯肉溝)の清浄が行き届かないでいるとそこに多くの細菌が停滞し歯肉の辺縁が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりしますが、痛みはほとんどの場合ありません。

### 思い当たる症状をチェックしよう!

- ①口臭を指摘された・自分で気になる。
- ②朝起きたら口の中がネバネバする。
- ③歯みがき後にも先ほど血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ④歯肉が赤く腫れた。
- ⑤歯肉をおすと血や膿がでる。
- ⑥歯と歯の間に物がつかまりやすい。
- ⑦歯肉が下がって歯が長くなって気がする。
- ⑧歯が浮いたような気がする。
- ⑨歯がゆがんでいる気がする。
- ⑩歯並びが変わった気がする。

1~3個  
可能性があるので軽度のうちに治療を受けましょう。

4~5個  
中等度以上に歯周病が進行している可能性があるので早期に治療を受けましょう。

6個以上  
無症状で歯周病が進行している可能性があるので年に1回検査を受けましょう。