

保健だより

南河原中 保健室
No.8
2017.11.1

10月は中間テスト、校内音楽会、長距離走記録会と大きな行事が続く中、自分の記録との戦いにチャレンジしたり、クラス一丸となってハーモニーを作り出したりと、充実した日々を送れたと感じた人も多かったのではないのでしょうか。

2学期も後半戦となりました。気候も変わり、かぜ・インフルエンザの季節に入ってきます。毎日の生活習慣を整え、健康な体をつくることで、免疫力は高まります。まずは睡眠時間から見直してみましょう。



しっかり手洗いは感染症予防の第一歩

木枯らしが吹き、低温・乾燥の冬となると、いよいよ本格的な風邪・インフルエンザ予防の時期に入ります。ウイルス性の胃腸炎もこの時期から流行が始まります。

日頃から、外から帰ったら手洗い・うがいをしている人がほとんどだと思いますが、実際には時間をかけて、しっかりと手を洗えていますか？

手を洗う＝水で手を濡らすだけになっていませんか？

手を洗う時には、石けんを使って、手のひらだけでなく、手の甲や指先・つめもしっかり洗うように心がけましょう。

きれいに手洗い！
「ここ」を忘れていませんか？

ポイント① 指とつめの間
こする！



ポイント② 指と指の間
くみあわせる！



ポイント③ 親指・手首
ねじる！



～インフルエンザの出席停止について～

インフルエンザと診断がされた場合には、出席停止となります。学校に連絡をしていただく際、流行状況把握のため、感染した型についてもお知らせください。

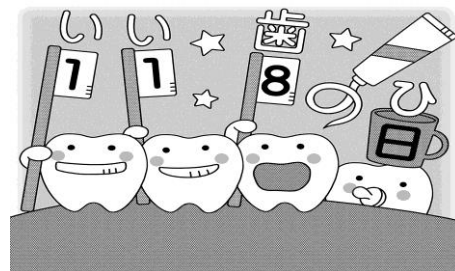
また、インフルエンザの出席停止については、学校保健安全法により、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっております。これは、集団感染を防ぎ、病気の悪化や合併症を起こさないよう療養するための期間です。ご理解の上、この期間は登校を控えるようお願いいたします。

11月8日はいい歯の日

よく噛んで食べると、だ液がたくさん分泌され、歯・口の健康を作るといわれています。

また、近年の研究では、よく噛むことで、全身に様々な健康効果があるといわれています。

食事の時間をゆっくり取れる時には、よく噛むことを意識してみましょう。



こんなにある だ液 のはたらき

①消化を助ける



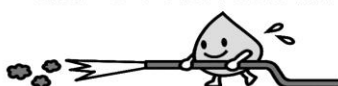
②食べものをとがして味を感じやすくする



③口の中の酸・アルカリを中和する



④食べもののカスを洗い流す



⑤初期のむし歯を修復する (再石灰化)



⑥細菌などはたらきを小さくする (抗菌)



⑦口の中の粘膜を乾燥から保護する



⑧口の中をうるおして話しやすくする



よくかむことでモグ
だ液がたくさん
出ますよ!



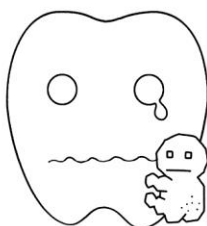
プラークは歯の表面につく白くてネバネバした細菌のかたまり。



うがいぐらいじゃ落ちません。



歯みがきでもすべては落とせません



落ちずに歯石になってしまったら歯ブラシではもう落とせません。

LET'S! プラークコントロール

半年に一度は歯科医院で取ってもらいましょう。



○11月15日(水)13:30~第2回歯科健診です。

4月の歯科健診では、

半数の人に歯肉炎が見られました。

もう一度、日頃の歯みがきを見直しましょう。

- ☆毎日食後の歯みがきはできていますか?
- ☆歯ブラシの毛先は広がっていませんか?
- ☆歯肉炎はフラッシングで改善できます。

あなたの歯



「みかいて」いる?
「みがけて」いる?