

保健だより

南河原中 保健室
No.9
2022.12.1

期末テストも終了し、2学期も残すところ1か月間となりました。朝晩の気温が下がり、空気も乾燥してきています。毎日の手洗い・うがい・休養をしっかりと行い、感染対策を続けていきましょう。

今年の冬至は12月22日(木)で、日照時間が一番短くなる日と言われています。暗くなるのが早いので、特に下校時は、交通マナーを守り、事故に遭わないよう十分注意しましょう。



第2回 歯科健診の結果から

むし歯のある割合（乳歯・永久歯）	・・・13.9%
歯垢の付着が認められる割合	・・・22.2%
歯肉炎がみられる割合	・・・16.7%

南河原中全体の約2割前後の人に、歯垢の付着や歯肉炎の問題があることがわかりました。学校歯科医の津田先生からは、歯みがきの習慣が身についている人が多い様子とのことでした。ただ毎日みがいていても、歯並びやみがき方の癖によって、みがけていない場所ができ、むし歯だけでなく、歯肉炎を引き起こしたり、歯石の付着につながったりするので、定期的にかかりつけの先生にみてもらうことが大切です。

～こんな生活送っていませんか？～

- 自分の部屋で、好きな時間にだらだらと飲み食いしている
- 学校から帰ると、寝るまでアメ・ガム・ジュースを休みなく摂っている
- 寝る前は歯みがきをせずに、眠くなったら寝てしまう

歯・口の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。上の3つのことは、歯や口の健康を脅かすだけでなく、続けば生活習慣病につながって行きます。

まずは日頃の生活を振り返り、面倒でも食後の歯みがきをしましょう。また、歯科健診の結果、受診が必要な場合には、冬休みが終わるまでに受診しましょう。

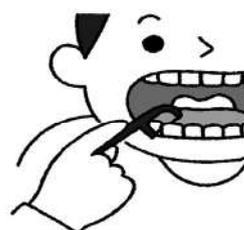
80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

身体測定10月の結果をお知らせします

身体測定 10月 平均		身長(cm)	4月との差	体重(kg)	4月との差
男子	1年	154.7	3.3	55.4	2.9
	2年	161.5	2.6	49.3	2.5
	3年	166.4	1.5	59.8	3.5
女子	1年	153.7	1.0	47.3	1.3
	2年	156.1	0.4	47.5	0
	3年	157.7	0.1	59.7	1.1

4月の身体測定から6カ月。特に1・2年生の男子が身長・体重共に成長していることがわかります。大きかった制服がちょうどよい大きさになってきた人も多いのではないのでしょうか？成長期はもうしばらく続きます。口から入る食べ物がエネルギー源です。バランスのとれた食事をするよう心がけましょう。

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い



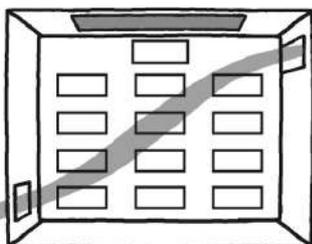
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

この冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザの流行もあると言われています。感染症予防の基本は手洗い・うがいと換気、マスクです。疲れをため込まないようにして、今後も対策を続けていきましょう。