



STOP

感染症が流行り始める時期になりました。高熱や症状が続くときは市販薬で対応したり簡易検査だけで判断するのではなく、1度病院を受診してください。

そして診断結果が「インフルエンザ」「新型コロナ」「感染性胃腸炎」「マイコプラズマ肺炎」「溶連菌感染症」など医師が登校してはいけないと指示された病気の時は、出席停止となり欠席ではありません。学校に連絡をして医師から指示された期間は、自宅でゆっくり休養してください。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。

換気[↑]をしないとどうなる？

❗ 二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

❗ 嫌なおいがこもって、
心身が不調になる

❗ ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

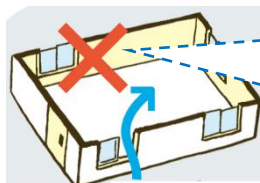
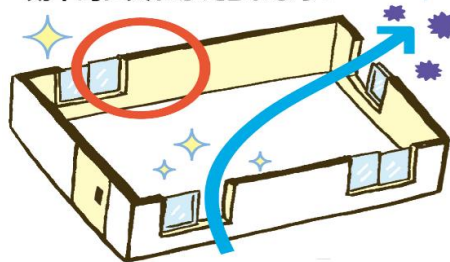
❗ カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



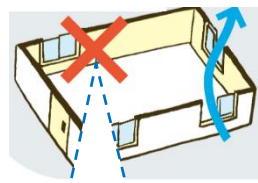
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

換気のポイントは？

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！

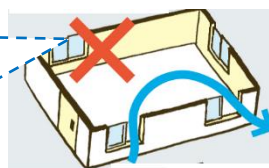


1箇所開けただけだとうまく風が流れないよ。



近い位置の窓を開けても狭い範囲でしか空気が循環しないから非効率だよ。

1同じ方向の窓を開けても新鮮な空気があまり部屋の中を循環しないよ。



11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。

痛い、かゆい、気になる…

ニキビ

どのようにできる？

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにニキビ桿菌かんだんきんという細菌が作用してできます。

どこにできやすい？

皮脂が作られる「脂腺性毛包」しせんせいもうほうが多い顔、背中、胸、肩の上にてきやすいです。

どうすれば予防できる？

- ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- 髪の毛が皮膚にふれないようにする。
- ニキビをさわったり、つぶしたりしない。
- 栄養バランスのとれた食生活を続ける。
- 十分な睡眠をとる。



気になる場合は皮膚科で診察・治療を受けましょう。ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビがしやすい」というのは誤った情報ですよ！



「いい歯」のためにも「いい歯肉」

いい歯とはむし歯がないことはもちろんですが、噛むことに欠かせない歯肉が健康であることも大切です。

今月は、保健委員が「歯の健康」について紹介しますので参考にしてくださいね。

2年5組の保健委員 ぎんぎんです。

皆さん、突然ですが歯周病をご存知ですか???

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（歯肉）や歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。そういった病にならないために自分は、朝食後すぐ、昼飯食べた後、夜ご飯の後など食後を中心に1日3回磨いていて、さらに月に1回の定期検診に行っています。そのおかげで最近は虫歯がありません。皆さんも是非、自分の虫歯予防対策を参考に最低でも1日朝と夜の2回の歯磨きをし、1ヶ月ごとに定期検診に行ってみてはどうでしょうか？



そして誰しもが今、気になっているものはそうですね、やっぱり口臭ですよ！口臭を治すには、毎日の歯磨き、歯間ブラシ、デンタルフロスを使ったセルフケアを徹底し、唾液の分泌を促す生活習慣（よく噛む、水分補給など）を心がけることが重要です。歯は一生ものです！大事にして虫歯に負けないようにしましょう！！

参考サイト：日本臨床歯周病学会



2年5組の保健委員です。

正しい歯の磨き方は、毛先が立っている状態で優しく磨いている状態です。磨き残しのリスクを抑えるために2本ずつ磨き、1か所につき20回のブラッシングをするのが目安です。また、歯並びが悪い場合は1本ずつ磨き、へこんでる部分もしっかり磨けるようにしましょう。時間はかかるかもしれませんが、丁寧に磨くことが大切です。毎食後に歯磨きをするのが理想です。また、歯ブラシの交換は1~1.5ヶ月とされています。毛先が広がっていたり弾力がなかったりする場合は交換しましょう。

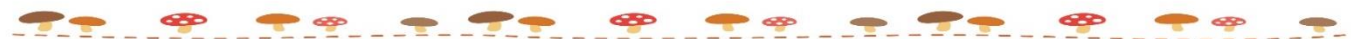


私は虫歯や歯周病にならないために、丁寧に時間をかけて磨くことを心懸けています。

また、定期検診に行き、問題がない状態を保てるようにしています。加えて、デンタルフロス（糸ようじ）を使うことにより歯ブラシでは取れない歯の隙間の汚れを取ることで口の中を清潔に保つことができるので皆さんも試してみてください。



参考サイト：西本歯科、ひおき歯科、河村歯科分院、ひだまり歯科医院



1年2組の保健委員です。

みなさんは普段、虫歯や歯周病に気を付けて生活をしていますか。虫歯や歯周病になる主な理由として、次の3つが挙げられます。

- (1) 砂糖を多く含むお菓子やジュース、炭酸飲料などの摂取
- (2) 食事や間食をしながら何かをするダラダラ食べ
- (3) 歯の磨き残し



今の自分の歯の状態はとても良好ですが、何も気にせず生活をしてきたせいか、つい最近まで虫歯がありました。私は虫歯や歯周病にならないために意識していることが2つあります。



1つ目は、正しいブラッシング方法で歯を磨くことです。力を強く入れすぎず小刻みに動かし、特に歯ブラシが届きにくい歯と歯の間や歯の裏側を丁寧に磨いています。また、歯磨き粉を付ける前に歯ブラシを濡らさないことで磨き残しを防ぐことができます。

2つ目は、定期検診に行くことです。私は少しでも歯に異変を感じたら検診に行き、虫歯を放置しないようにしています。皆さんも虫歯や歯周病にならないために意識して生活してみてください。

参考サイト：歯科あべクリニック