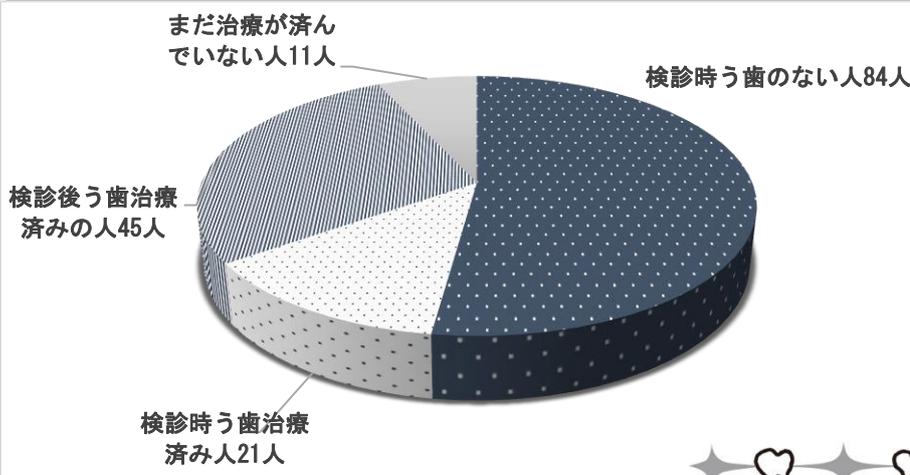


9月の体育祭に続いて、10月の文化祭も大成功に終わりましたね。生徒会の人を中心に、それぞれがそれぞれの持ち場でがんばり、あちこちで輝いた笑顔を見ることができました。また、バザー会場などでも保護者の方々の協力や団結力を感ずることができました。



## 11月8日はいい歯の日

朝日中学校の歯は？・・・むし歯の治療がまだ終わっていない人11人です。



### しにく けんこう 歯肉、健康ですか？

けんこう しにく 健康な歯肉はピンク色で、きゅつと引きしまっています。この歯肉が、あかいろをしていたり、はれて丸くなっていたり、歯みがきなどで血が出たりするときは、「歯肉炎」と思われます。歯肉炎の直接的な原因は、歯こう（細菌のかたまり）です。軽い歯肉炎なら、ていねいなブラッシングで歯こうを落としていけば治すことができます。歯ブラシを少ななめにあてて毛先が歯と歯肉のすきまにも届くようにし、こきざみに動かしながらみがきましょう。

### 歯医者さんに行くのはどんな時？

「むし歯になった時」と答えるのは日本人。スウェーデンではむし歯予防のために行きます。

80歳の人々のデータを見ると一。日本では20本以上歯が残っている人は約40%。そして残っている歯の平均本数は約14本（平成23年厚生労働省調査）。年々増えてはいますが、スウェーデンではすでに平均20本を超えています。予防の大切さがわかります。ちなみに歯の数20本はなんでもおいしく食べられる数字です。

日本の老人に若い時からすればよかったことを聞くと、上位に歯の定期検診が挙がるそうです。後悔するより、予防のために歯医者さんに。

# 朝日中学校のトイレはきれいでしょうか？

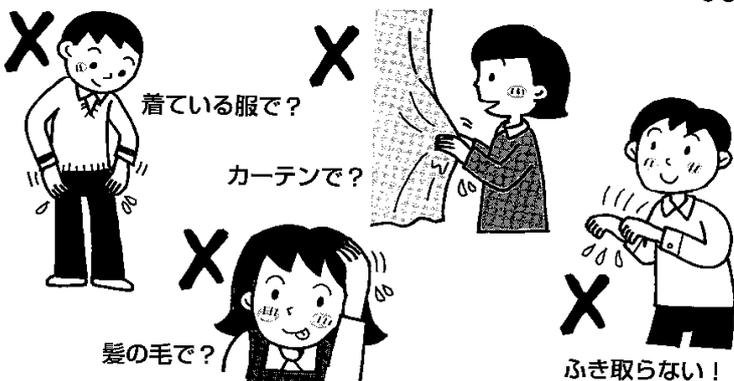


11月10日はいいトイレの日です。

「その学校のトイレを見れば、その学校の様子が一番分かる・・・」  
時間や気持ちに余裕がなくなったりイライラしていると、トイレの  
使い方にまで現れるようです。誰も見ていない場所だからこそ「本当のあなた」が現れますね。

## 感染症予防に手洗いを

### 石けんをつけ、洗い流して… 「ふき取る」までが手洗い!!



手を洗った後は、確実に水気をふき取らないと、せっかく汚れやばい菌をおとしても効果が不十分になったり、ぬれたままにした手が肌荒れになってしまうことも…。清潔なハンカチ・タオルをいつも持ち歩いて、毎回きちんと手洗いを“完結”させましょう！

**きれいな手洗い・・・能山先生**

職員室で、いつも能山先生はきれいに手を洗っています。きれいで、ていねいな手洗いについて能山先生に聞いてみました。

大学4年の時、身体に異常を感じ検査を受けた結果、難病が見つかりました。その入院中、徹底されたのは手洗い等、身の回りの清潔を保つことでした。

私たちの周りにはたくさんの細菌等、目に見えないもので実は健康に害の与えるものがたくさんあります。

普通は血液中の白血球がそれらの細菌を殺して健康を保ってくれるのですが、白血球をも殺してしまう治療をしていた私は、細菌等の影響をもらって受けてしまうので手洗い等、身の回りの清潔を徹底する習慣が身につきました。

半年の治療で専門医も驚くほど病気は完治しました。

その時の習慣は今も徹底し、今では普通の人よりも病気にかかりにくい身体になったと自負しています。

**クイズ** 南極と教室、カゼが流行りやすいのはどっち？

「もちろん寒い南極！」

といたいところですが、**正解は教室**です。

なぜかと言うと、カゼのウイルスは人のからだのなかで増えていくので、人が多い場所のほうが流行りやすいのです。南極と比べると、教室には人がたくさん。一人がカゼをひくと、どんどんうつってしまうこともあります。

教室でカゼを流行らせないために大切なのは一人ひとりが気をつけること。**手洗い・うがい、こまめな換気、咳が出るときはマスクをする**など出来ることはたくさんありますよ。

このほけんだよりの裏面も読んでください。