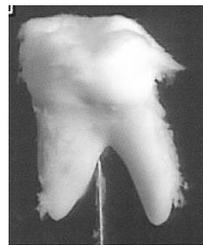
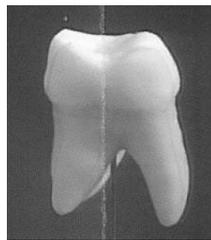
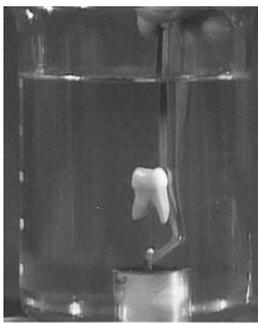


ほけんたいまつおひり 11月

2020.10.30 (金)
河北台中学校
保健室

11月を表す呼び方には「霜月」「神楽月」などがありますが、「食物（おしもの）月」と呼ぶことがあります。収穫を祝い、食べ物に感謝する月という意味があるそうです。食事を楽しむために必要なのは、なんと言っても健康な歯。11月8日は「いい歯の日」です。11月には歯科検診も予定されています。この機会に、自分の歯の健康について考えてみましょう。

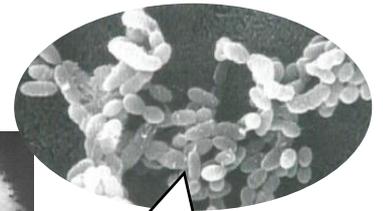
歯の実験を見てみよう



24 時間後



48 時間後

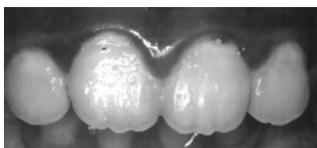


歯垢の中にはミュー
ータンス菌がうじ
ゃうじゃ...

歯をビーカーの液体につけて放置したところ、歯垢（白いネバネバ）がたくさん付着しました。この液体の正体はなんでしょうか。

ビーカーの液の正体は、**砂糖水とむし歯菌**です。それを37℃に保ってあります。つまり、ビーカーの中は、「**甘いものを食べた後の口の中と同じ状態**」です。むし歯菌は砂糖を原料にしてネバネバした歯垢を作り、歯垢の中で「酸」や「毒素」を作りだします。歯垢は細菌の塊（1mgの歯垢に1億個以上の細菌）。これがむし歯や歯周病の原因になるのです。こうなる前に、歯垢をとりのぞきたいですね。

歯垢をとりのぞく方法は、歯みがきだけ！



歯垢があると表面がザラザラ...



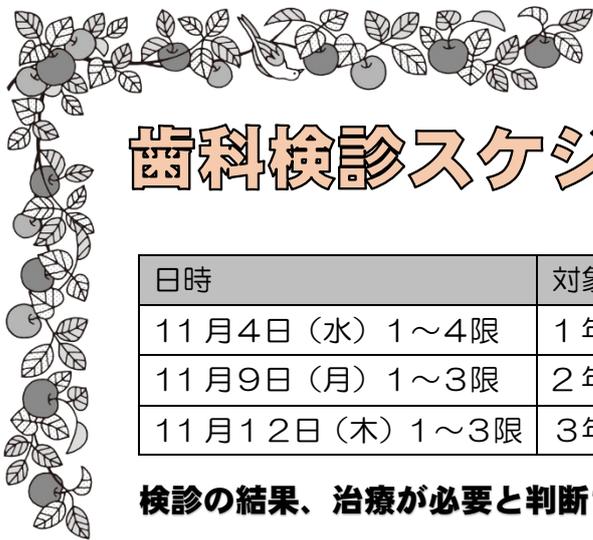
ツルツルになったらOK！

舌で確かめてみよう！

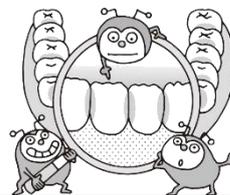
歯垢は細菌の塊なので、その中で増殖し生きていくために、歯の表面にしっかりとくっついていたり、簡単に壊されないバリアを張っていたりします。**歯ブラシなどで物理的に擦り落とさない**と、**基本的には剥がれません**。歯磨き粉やデンタルリンスはあくまでも補助的なもの。もちろん、うがいだけでは歯垢はとれません。歯垢は24時間かけて作られるので、**1日1回は完全に歯垢を落とすことが大切**です。寝ている間は口の中の自浄作用が低下するので、**寝る前の歯磨きを特に丁寧に**行いましょう！

歯科検診の際、歯磨きが不十分な人には、歯科医からブラッシングのアドバイスがあります。





歯科検診スケジュール



日時	対象	注意事項等
11月4日(水) 1~4限	1年生	当日の朝、丁寧に歯磨きしてきてください。食べかすが付着していると診断の妨げになります。
11月9日(月) 1~3限	2年生	
11月12日(木) 1~3限	3年生	

検診の結果、治療が必要と判断された場合はお知らせしますので、受診をお願いします。



寒くなってきました。これから本格的に、風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎などのシーズンがやってきます。今年は、新型コロナウイルス感染症も加わり、より一層、疾患の早期発見・早期対応が必要です。

毎朝の健康観察を強化し、**発熱、風邪症状(特に咳)、倦怠感、吐き気・下痢**などの体調不良が見られましたら、登校を控え、必要に応じて受診をお願いします。健康観察の際は、体温のみを判断材料とせず、「いつも通り食べているか」「何らかの症状で睡眠が阻害されていないか」といった生活面、「**顔色**」「**姿勢(ぐったりしていないか)**」などの他覚所見も含め、いつもと様子が違う場合は、疾患のサインを疑ってください。一人一人が体調管理に気をつけ、学校・地域を感染症から守っていきましょう。

Feel Good 第7回

考え・気持ち・**行動** 「スモールステップ」



悪循環を断ち切るため、新しい活動を始めようとする時、最初からたくさんをやるとうまく行かないことが多く、結局諦めてしまうこととなります。そこで、活動を始める前に、**その活動をなるべく小さいステップ(スモールステップ)に分けて、少しずつ始める**のが得策です。1つのステップですることは、できるだけ簡単なものにするのがポイント。簡単なことでも、やりとげて成功した!という気持ちになれば、次のステップに進むことができます。

例) A君は水泳が好きでしたが、数ヶ月気分が落ち込んで泳ぐ気になれませんでした。今の自分を変えようと思い、気分転換のためにプールに行ってみたいと考えました。

ステップ1: 家族と一緒にプールに行き、利用方法や利用できる時間帯を調べる。

ステップ2: 空いている時間帯に家族と一緒にプールに行き、10分だけ泳ぐ。

ステップ3: 空いている時間帯に1人でプールに行き、10分だけ泳ぐ。

ステップ4: 空いている時間帯に1人でプールに行き、30分泳ぐ。

ステップ5: 混んでいる時間帯に1人でプールに行き30分泳ぐ。

★次回は、「習慣になっている行動を止める」方法です。ネット依存の傾向がある人はぜひ試してみてね。