

# 保健だより

令和4年11月号  
石川県立工業高等学校  
保健室

## 体調不良者が増加しています！！



気温の温度差があるこの時期は、体調を崩しやすい時期です。特に新型コロナウイルス感染症も流行しています。「今までこれで感染しないから。」と油断せず、感染対策していきましょう！変異株は感染力が強いようです。

新型コロナウイルスをはじめ、かぜのウイルス等の多くは、飛沫感染や空気感染します。ウイルスが人の粘膜に付着し感染していくので、屋内でのマス



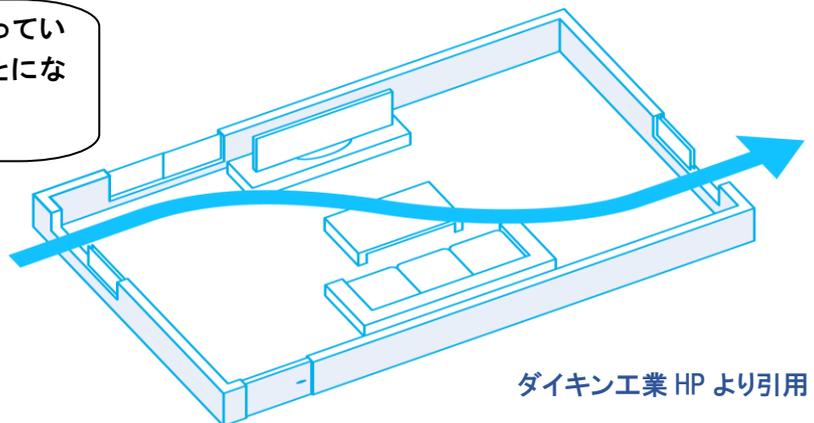
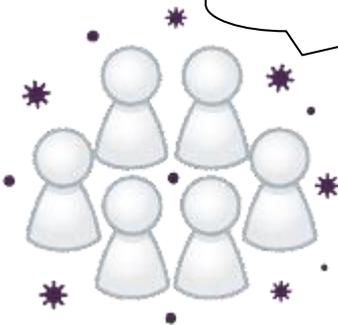
クを外す場面（飲食時など）は特に気を付けましょう！！

また寒い時期になっていきますが、換気が有効な感染対策なので、

**常時、対角線上15cm程度、窓等を2か所開けて空気の流れを作り、  
休み時間には窓を大きく開けて換気しましょう！**

**窓を開けにくい天候、気候の場合は、30分に1回、換気をしましょう！**

換気が悪いと、空気中に漂っているウイルスの中で過ごすことになり、感染リスクが高まります。



ダイキン工業 HP より引用

**集団生活を送っている学校生活では、密接・密集・密閉になりやすい  
ため、意識して3密を避けましょう！！**



11月8日はいい歯の日

# 歯周病チェック！！

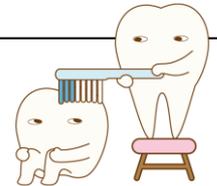


1. 朝起きた時に口の中がねばねばする
2. 歯みがきすると出血する
3. 口臭が気になる
4. 歯肉がむずがゆかったり、痛みがある
5. 歯肉が赤く腫れている
6. 硬いものがかみにくい
7. 歯と歯の間に物がはさまる
8. 前歯が出たり、歯に隙間ができた

**チェック0**  
これからきちんと歯みがきと歯科検診を受けましょう。

**チェック1～2**  
歯周病の可能性があります。歯みがきの指導を歯科で受けましょう。

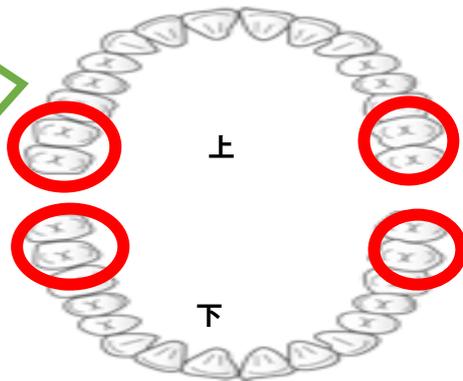
**チェック3以上**  
初期あるいは中等度歯周炎以上に進行しているおそれがあります。受診しましょう。



## 県工生の虫歯はここが多い！！！！



奥歯の方が虫歯になりやすいです。歯はその役目に合わせた形をしていて、奥歯は飲み込みやすくすりつぶすために、四角く凹みや溝がたくさんあります。凹みや溝は食べかすが停滞しやすく、プラークを作りやすい環境になります。



生徒の虫歯の箇所のほとんどは、上下とも一番奥の歯、奥から2番目の歯です。

## スポーツは歯が命！！

### かむ力とパワーには深い関係がある！

かむことは、脳への血流を活発にし、集中力を高めます！！しっかり奥歯をかみしめるとよりパワーが出ると言われています。

### かみ合わせがよいとバランスが安定する！

かみ合わせは、体のバランス感覚にも大切なことが分かっています。

\*強くかむことやぶつかるなどの衝撃で歯を痛めることがあるため、最近ではスポーツ時に「マウスガード」を付けることも多くなっています。

