



## 11月の保健目標 \*体をきたえよう\*

かぜやインフルエンザ、新型コロナなどの感染症が流行する季節になりました。うつらない・うつさないために、手洗いや部屋の換気、咳エチケットなど基本的な感染対策をとり予防に心がけましょう。

また、こまめな水分補給を心がけ、のどを乾燥から守りましょう。栄養や睡眠もしっかりとり、体を動かして免疫力を高め、感染症にかからない体づくりをしましょう。

## 感染症を近づけない18つの生活習慣

<p><b>1</b> 手洗い・うがい</p>  <p>石けんを使った手洗いや正しいうがいには、手や口からのウイルスの侵入を防ぐ効果があります。</p>	<p><b>2</b> 栄養</p>  <p>のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスの良い食事が必要です。</p>	<p><b>3</b> 睡眠・休養</p>  <p>睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、感染症にかかりやすく、悪化させやすい条件を作ります。</p>	<p><b>4</b> マスクの活用</p>  <p>のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。</p>
<p><b>5</b> 換気</p>  <p>閉め切った室内では、空気中に漂うウイルスや細菌が体内に入り込むリスクが高まります。</p>	<p><b>6</b> 湿度の管理</p>  <p>★50~60%を保つ 鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。</p>	<p><b>7</b> 衣服の調節</p>  <p>室内と戸外の気温差による体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。</p>	<p><b>8</b> 適度な運動</p>  <p>感染症と戦うには、体力が必要。運動後は体を冷やさないように、汗の始末をきちんとしましょう。</p>

インフルエンザや新型コロナと診断されたら、学校へ連絡してください。出席停止扱いとなり欠席にはなりません。出席停止期間は、インフルエンザは、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナは、発症（発熱）した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまでと定められています。ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められる場合についてはこの限りではありません。なお、インフルエンザと新型コロナの場合は、証明書の提出は必要ありません。

### 11月8日は いい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

**Step 1 「い」の口でチェック**



歯と歯の間  
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう  
歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**



前歯の裏側  
奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ  
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

それでも上手く歯垢が落ちないときは **みがき残しの場所別 オススメグッズ**

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

### 歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？

① 20本  
② 24本  
③ 28本



子どものは(乳歯)は生えそろうた状態で20本。大人の歯(永久歯)に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

**A. ③28本**

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

① 虫歯  
② 歯周病  
③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

**A. ②歯周病**

Q. 虫歯になりやすいのは？

① 奥歯の溝  
② 歯と歯の間  
③ 歯ぐきと歯の境目



むし歯になりやすいのは、食べかすがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

**A. 全部**

### 予防接種 (ワクチンについて)

インフルエンザの予防接種は、発症する可能性を減らす効果と、発症した場合に重症化するのを防ぐ効果があるといわれています。例年、そのシーズンに流行しそうなウイルス株をピックアップして作られていて、予防接種後、抗体が作られるまでに2週間ほどかかります。接種の際は、逆算して計画的にするとよいですね。

