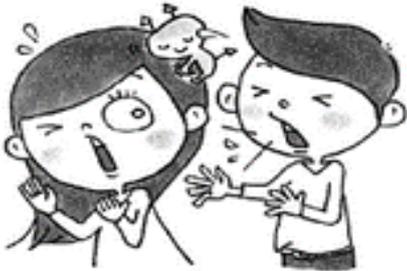


# 保健だより 11月号

徐々に冬の気配が感じられるようになりました。それとともに「少し風邪気味かな?」といった生徒も出てきました。毎年のことですが、風邪、インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、感染症の流行が心配される季節に差しかかっています。手洗い・うがい・部屋の換気などの予防に心がけましょう。

## かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

①かぜをひいている人から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。  
 〈予防には…〉  
 マスクを付け、手洗い・うがいもしましょう。

②ウイルスが付いたものから



空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。  
 〈予防には…〉  
 手洗いやうがいをしましょう。

③免疫力の低下から



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。  
 〈予防には…〉  
 しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。

## 今日の調子はどうかな？

### 毎日、自分でチェックしよう

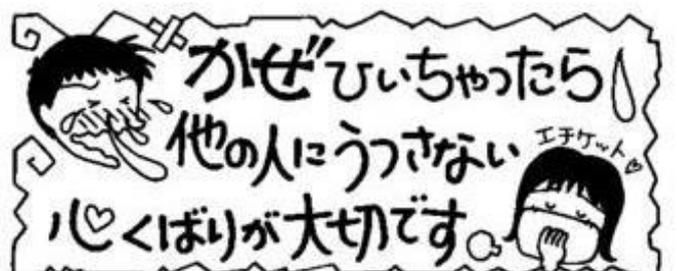
1. 朝、すっきり目が覚めた
2. 朝ごはんをおいしく食べられた
3. 下痢をしていない
4. 便秘をしていない
5. 熱はない
6. 痛いところや腫れているところはない
7. 体で動かしにくいところはない
8. ひどくかゆいところはない
9. 気持ち悪い感じはしない
10. 特に悩み事はない

- ・不調がある人は無理せず休んだり保健室に相談したりしてください
- ・生活リズムが乱れている人は、どうすればよくなるかを考えてみましょう

## インフルエンザ 予防接種について

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても軽い症状ですんだりする効果があります。ワクチンはウイルスの型によって異なるため、毎年、どの型のインフルエンザが流行するのかを予測して作られています。

まれに副反応が起こったり、体質や体調で接種できなかつたりする場合がありますため、接種を希望する際は、医師と十分に相談しましょう。



# 11月8日は「いい歯の日」です！

あなたの歯は健康ですか？一生、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、子どものころから健康な歯を保つことが大切です。歯には、「噛む」という重要な役割と、そのほかにも様々な役割があります。

## 歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策！



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くてブヨブヨ...  
丸く厚みがありふくらんでいる  
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

### 全身に関わる歯の役割

そしゃくによって脳の働きを活発にする

硬い食べ物でもかみ砕きおいしく食べられる

発音をはっきりさせる

歯を食いしばると全身の筋肉に力が入り重い物も持ち上げられる

あごの骨と筋肉が発達し引き締まった顔立ちにする

全身のバランス感覚を保つ

### おいしくかおることができる歯の数

歯の数が少なくなるほど、食べられない物が多くなってしまいます。

18~28 歯	たくあん	フランスパン	酢ダコ	スルメイカ	堅焼きせんべい
6~17 歯	かまぼこ	せんべい	豚肉(薄切り)		
0~5 歯	きんぴらごぼう	うどん	バナナ	れんこん	おこわ