

ほけんだより 11

七尾市立七尾中学校

令和5年11月1日

11月8日 いい歯の日



七尾中学校 いい歯の人 276人

(「処置歯なし」で「むし歯なし」の人数)



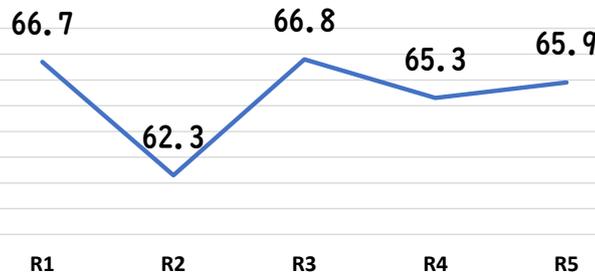
今年度の歯科検診で、むし歯なし（治療歯もなし）の人は全校で276人でした。

1年生：90人 2年生：88人 3年生：98人

七尾中学校の生徒は、
今年もむし歯なしの割合が高いです！すばらしいことですね。

(令和5年度七尾市内の
中学校むし歯なしの平均
は、60.4%)

七尾中 むし歯なし (推移 %)



むし歯なしの人は、これからもいい歯を保ってください！



一方で、春の歯科検診でむし歯があると言われた生徒の治療率がよくありません。令和5年度治療率：57.5%（10月末現在）

むし歯は、放置していても治るものではありません。まだ、治療が終わっていない生徒は、ぜひ早めに治療しましょう。

歯

はきれい!?

スポーツ選手の



プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると
次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



感染症対策は続けよう！



気温が急に下がり、体調不良の生徒が増えてきています。なんだか調子が悪いと思ったら、**必ず登校前に検温をしましょう。**無理のない登校をお願いします。



換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらなんでしょう？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしたりまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

空気を入れかえよう



細菌

ウイルス

なにが違うの？



生き物かどうか

細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在していて、生き物とそうでないものの中間くらいの位置づけです。

仲間の増やし方

細菌は適切な環境（温度や水分、栄養など）さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。



薬

風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでいいる薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。

保護者の皆様へ

発熱等、体調不良で早退する時は、保健室横までお迎えをお願いします！



駐車場と運動場の間に柱のみのスペース（ピロティ）があります。その案内のとおり、右に曲がると、保健室前に着きます。