

ほけんだより

令和4年11月22日
能美市立根上中学校
保健室

いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」
※11(いい)は(8)の語呂合わせです

むし歯になりやすい人は？ (答えは1つだけとは限りません！)

①

10代の若者
(小学校高学年～高校生)



②

甘いものが大好きで、
歯みがきを嫌がる人



③

放っておけば自然に治ると
思っている人



「大人の歯」が生えそろうのは12～13歳ごろ。生えだての歯は軟らかいため、むし歯になりやすいので、歯が少しずつ強くなるまで(大人になるまで)注意が必要です。

甘いものが好きで歯みがきを嫌がる人や、むし歯は自然に治ると考えて歯のケアをしない人もむし歯になりやすいと言えます。

「大人の歯」は生え変わらないので、一生大切に使うなければなりません。そのため、むし歯にならないように、歯みがきをしたり、おやつや食事の栄養バランスなどに気をつけたり、今からから歯の健康を守る習慣を身につけましょう。



むし歯ってどうやってできるの？ (次の3つの中から1つ選びましょう！)

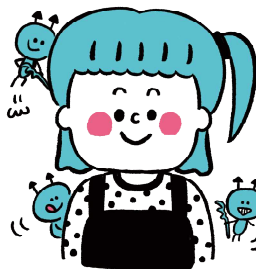
①

口の中の菌垢(プラーク)にいる
むし歯菌が酸を出して
歯を溶かすとむし歯になる



②

空気中にあるむし歯菌を
吸い込むとむし歯になる



③

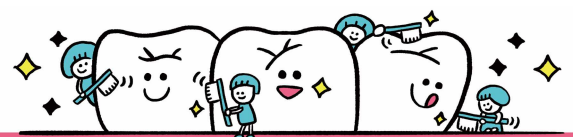
寝不足になると、
むし歯になる



口の中の菌垢にいるむし歯菌が、食べカスに含まれる糖分をエサにして、酸をつくり出します。その酸が歯の表面(エナメル質)を溶かして穴をつくることから、むし歯が始まります。

むし歯菌(ミュータンス菌)は、糖分(ブドウ糖や砂糖など)が大好きです。甘いお菓子をダラダラ食べたり、歯みがきをしないで寝たり、口の中の糖分が多い状態が続くと、むし歯菌は糖分をエサにして活発に活動し、酸を生み出します。

むし歯を予防するには、きちんと歯みがきをして、むし歯菌がいる菌垢をしっかり取り除くことが大切です。



皮膚の日

11月12日は「皮膚の日」
※11(いい)ひふ(12)の語呂合わせです

痛い、かゆい、気になる…

ニキビ

どのようにできる？

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにニキビ桿菌かんきんという細菌が作用してできます。

どこにできやすい？

皮脂が作られる「脂腺性毛包」しせんせいもうぼうが多い顔、背中、胸、肩の上にできやすいです。

どうすれば予防できる？

- ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- 髪の毛が皮膚にふれないようにする。
- ニキビをさわったり、つぶしたりしない。
- 栄養バランスのとれた食生活を続ける。
- 十分な睡眠をとる。



気になる場合は皮膚科で診察・治療を受けましょう。ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビができやすい」というのは誤った情報ですよ！



教えて★田中カウンセラー

スクールカウンセラーの田中龍児です。よろしくお願いします。

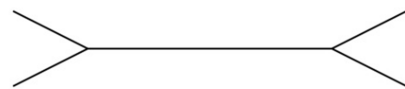
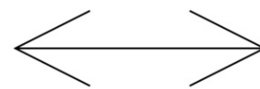


今回は心の不思議について書きたいと思います。
初めに右の図を見て、どちらが長い横線か考えてみてください。
実はどちらも同じ長さの横線です。定規などを置いて確かめると同じ長さだとわかると思います。

これは錯視という現象です。錯視はどれだけ意識しても間違っ
て認識してしまう現象です。ほかにたくさん錯視というのはあるので調べてみると面白いと思います。

人の認知というのは、時に気を付けていても間違ってしまうことがあります。思い込みやいろんな情報から推測してしまっ
て間違ってしまうことは誰でもあることなのです。誰でも間違ってしまう存在なんだと考えることで、人にやさしくできるようになるかもしれません。

錯視について、または人との関係で困ったことなどがあったらスクールカウンセラーもご利用ください。



★田中カウンセラーの来校日★ … 水曜日の午前
12月1日 15日 22日

悩みごとや心配なこと、困っていること、
気になることなど相談できます。