

# 寺高 保健だより

寺井高等学校 保健室  
令和3年11月8日発行



(いい) (くうき)

## 11月9日は「換気の日」



感染症予防に  
換気はとても有効です！

秋も深まり、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎など、冬に流行しやすい感染症にも警戒する季節になりました。体を温める食事や暖かい服装に気を配りましょう。寒くても、背筋を伸ばし、いい空気をたっぷり吸って元氣よく過ごそう！！



## 食べもの ・飲みもの で あたたまろう

鍋物やスープなど、暖かい食べもの・飲み物がおいしい季節になりました。体の中からポカポカしてきて元氣が出てきますね。ところで、私たちが普段食べたり飲んだりするものの中には『体を温める働き』を持つものがあります。寒さを乗り切るために、食生活の中に取り入れていきたいですね！では、次の①～⑤では、A・Bのどちらが体を温める働きがあるでしょうか？

\*ヒント\* 「根っこ」を食べるもの、色が濃いもの、冬にとれるものが多いですよ。

	① A かぼちゃ B ほうれんそう	
	② A にんじん B トマト	
	③ A 白砂糖 B 黒砂糖	
	④ A リンゴ B バナナ	
	⑤ A コーヒー B 紅茶	

答え ① A、② A、③ B、④ A、⑤ B

## マスクにも いろいろな種類 があるけれど・・・

マスクのウイルス予防効果は、不織布 > 布 > ウレタン と言われています。どのマスクでも正しくつけることが大切です！

マスクで鼻からあごまで覆って



## インフルエンザ予防接種について

昨年はインフルエンザの流行はありませんでしたが、専門家はこの冬の流行を予想しているようです。

目的は、「重症化」を防いだり、「死亡」などの危険性を抑えたりすることです。流行が予想されるA型とB型の2種類ずつに効果があります。ワクチンの効果は5～6か月程度続きますが、接種から効果が出るまでは、約2週間かかります。特に受験生で接種を希望する人は、受験スケジュールを考え、早めにかかりつけの医療機関などに問い合わせることをお勧めします。

# 11月8日は、いい歯の日

## コロナむし歯？



学校での  
歯みがき中止



マスクの中  
で口呼吸



感染不安で  
受診控え



おうち時間で  
増える間食

歯医者さんの感染対策はバッチリです！ 安心して通院しましょう！

## 無料で治せるのはいつまで？

能美市や小松市などの「子ども医療費」の助成は、**18歳になって最初の3月31日まで**です。歯科治療を完了するまで何回か通うことを考えると、少しでも早く受診するのが大事です！特に3年生は就職すると、自分の健康保険で3割負担になりますし、卒業後親元を離れる人は、慣れない環境で歯痛に苦しむのは嫌ですよね？

## 21 寺高生のお口事情

永久歯にむし歯あり	(全校の)	40%
歯みがき不十分	//	40%
歯肉炎あり	//	28%
歯石あり	//	28%
指示あり受診した人(10月末現在)		35%

3年生の受診率が低かった  
ので、進路が決まった人は急  
いで歯医者さんにGO！！



## ガンコな強敵、歯石(しせき)

歯垢(しこう)が唾液中のカルシウムなどによって硬くなり、歯にこびりついたものが歯石です。歯ぐきを圧迫して炎症を起こしたり、歯周病を進行させたりする厄介な存在です。歯みがきでは落とせないため、必ず歯科医院で取ってもらう必要があります。予防には毎日の歯みがきで歯垢をしっかり落とすこと、定期的に歯科医院でチェックしてもらい、早めに取り除いてもらうことを習慣にしましょう。スッキリして気持ちいいですよ！

## ハイパフォーマンスは 歯と口の健康から！



勉強や部活を頑張っている1・2年生も、進学・就職する3年生も、いざというときに実力を発揮することができるのは、歯と口が健康な人です！

文字通り、「噛む力」が「歯を食いしばる力」になります。よく噛めると唾液もよく出て、こんなにたくさんのメリットが！

むし歯予防になる。消化がよくなり胃腸に負担がかからない。免疫力がアップし、感染症にかかりにくい。姿勢がよくなる。滑舌がよくなる。脳が活性化される。肥満予防になる、などなど。

## いい歯のために、「いい歯肉」

思春期の頃から増えてくる歯肉炎は、軽いうちなら正しい歯みがきをすることで治せます。口の中は一人一人違うので、正しい歯みがき方は歯科衛生士さんに教わるのが一番です。

「歯肉炎」は、歯垢や歯石が原因で起こり、歯肉が腫れたり痛んだりします。進行すると歯の根っこまで溶かし、歯はグラグラして噛むことができなくなります。そして支えきれなくなった歯は抜けてしまいます。

歯だけでなく、歯肉の健康にも気を使ってみましょう。