

ほけんだより 11

学校のHPにも掲載しています。



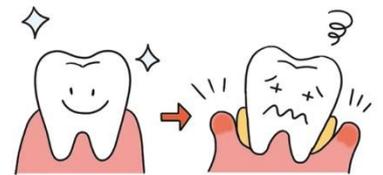
美里町立美里中学校
保健室
令和5年10月31日発行

10月の半ばから急に寒くなり始め、だんだんと冬が近づくのを感じるようになりました。この時期は、朝晩の冷え込みや空気の乾燥により、体調管理が難しい季節です。手洗い・うがいはもちろん、規則正しい生活リズムで風邪をひきにくい身体づくりしましょう。



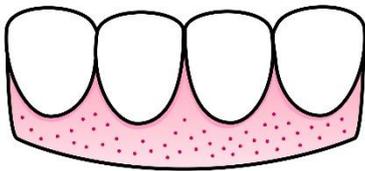
11月8日「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ。しかしこれでは重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割『噛むこと』に欠かせない、歯肉が健康であることです。歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まずは歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけましょう。



歯周病をふせごう！歯周チェック

《健康な状態》



歯肉は

- 薄いピンク色
- 三角形に見える
- 引き締まっていて硬い

《歯周病かも》



歯肉は

- 赤っぽい色をしている
- 丸みがあってブヨブヨしている
- 歯と歯肉の間にプラークがたまっている

学校でも、歯をみがこう!!!

生徒会保健委員会の取組として10月2日から6日まで歯みがきキャンペーンを行いました。給食後の歯みがきする人を増やすことを目的としています。期間中にクラスで歯みがき100%だったクラスは1年1組、1年2組、2年3組、3年1組でした。特に2年3組は初日にたった6人しか歯みがきをしていませんでしたが、徐々に意識が変わり始め最終日にはクラス全員が歯をみがいていました。素晴らしいです！

まだ学校に歯ブラシを持ってきていない生徒も多いです。まずは、学校に歯ブラシセットを持ってきましょう。むし歯にならないためには歯みがきはとても大切です。スポーツのパフォーマンスを上げるためにも、受験に集中するためにも毎日コツコツと健康の土台作りをしていきましょう。

現在むし歯治療率は85.7%です。早期発見することで治療期間も短くなります。3ヶ月に一度、定期的に歯医者に行きましょう。

秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、なんとなく眠れないときは、こんなことを試してみてください。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめです。



メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFにしましょう。

インフルエンザについて

例年12月ごろから流行するインフルエンザですが、今年度は8月後半から陽性者が徐々に増え始めています。学校医の先生も「この時期にインフルエンザが流行るのは初めてのことです。」とおっしゃっていました。2点連絡です。



①予防接種について

美里町では、中学3年生を対象にインフルエンザ予防接種の助成金が出ます。詳しくは、「広報みさと10月号 No.627」に掲載してあります。ご確認ください。

ワクチンが十分な効果を発揮し、維持できる期間は、接種後約2週間から5ヶ月とされています。一方、インフルエンザの流行は、例年12月頃から始まり、そのピークは1月末～3月上旬に迎えます。このことから10月～12月中旬までに接種を済ませておくのが理想的です。

②もし、インフルエンザ陽性と診断されたら・・・

発症状況等確認させていただきます。学校までお電話（0495-76-0379）にてご連絡ください。なお、出席停止扱いとなります。出席停止期間については、以下のとおりです。

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

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目