

# 保健だより11月

美里町立美里中学校  
保健室

2020.11.12

風邪やインフルエンザが流行する季節となりました。美里中学校では、まだインフルエンザの生徒は出ていませんが、保健室で**体調不良**を訴えて来室する生徒が出てきています。朝の健康観察をしっかりとって、体調が悪い時には、無理をせず自宅で休養するようにしましょう。

予防接種、お済みですか？



自分のために、みんなのために、積極的に受けましょう。

## 感染症に注意!!

### せきエチケットで「かからない」「うつさない」

せきエチケットとは、感染拡大を防止するためのエチケットです。まずは、「かからない」、そして、もしかかってしまったらできる限り周りの人に「うつさない」よう、次のことに気をつけましょう！

#### 【その1】 マスクをつける



インフルエンザウイルスはマスクを通り抜ける小ささです。しかし、ウイルスを含んだ飛沫（鼻水や唾液）をとらえることで予防につながります。

#### 【その2】 鼻と口をおおう

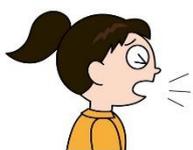
せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れて口を閉め、ごみ箱へ捨てるようにしましょう。

#### 【その3】 とっさの時は衣服でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ服の袖や上着の内側で鼻と口をおおいます。とっさに手でおおった時は、石けんでしっかり洗いましょう。



### せきやくしゃみはどのくらい飛ぶの？



せき  
約2m



くしゃみ  
約3m

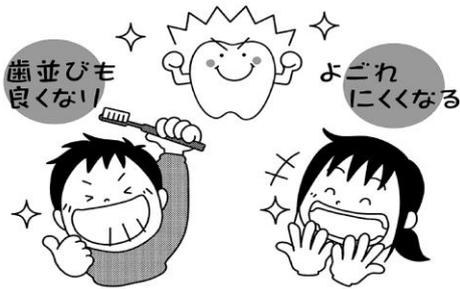
マスクや手で押さえなくて、せきやくしゃみをした場合、こんなにもウイルスが飛んでいきます!!せきエチケットを守って感染症を予防しましょう。

# いい歯を守ろう！



11月8日は、い(ち)い(ち)は(ち)の語呂合わせで「いい歯の日」と制定されています。この機会に歯や口の健康を改めて確認してみましょう！！

## むし歯予防になる



## 肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

いっばいかむと  
いっばいかむと  
いっばいかむと

## だえきがたくさん出る



## 頭が良くなる



脳の働きが良くなるんだって

## 「いい歯」のために「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、あなたが考える『いい歯』とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、真っ白…。どれも確かにそのとおりですが、他にも重要なことが。歯の大切な役割である“噛むこと”に不可欠な、歯肉（歯ぐき）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」は、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、進行すると歯の根っこまでとけてしまうのです。こうなると、歯はグラグラして噛むことはできません。

歯肉炎の予防には、まず歯みがき。また、軽い歯肉炎は歯みがきで治せます。歯だけでなく、歯肉の健康にも注目して、気をつけていきたいものです。

