

ほけん だより 11月

令和5年11月17日
練馬区立上石神井中学校
保健室

11月23日は勤労感謝の日です。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りが由来とされています。その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら感謝の気持ちを持てると良いですね。また、平成は12月23日（天皇誕生日）が年内最後の祝日でしたが、令和は年内最後の祝日は11月23日です。ゆっくり休むのも良いし、近くの神社で催される新嘗祭やお祭りに参加してみるのも良いかもしれません。



11月8日はいい歯の日でした。一度むし歯になると回復することはありません。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。

11月27日から12月8日まで、保健委員会を中心に「歯みがきキャンペーン」を行います。給食後に歯みがきをします。歯みがきキャンペーンに参加するには、歯ブラシが必要です。忘れずに持ってきてきましょう。

みがき残しはないかな？

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

歯みがきパトロール隊

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまる時、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

HPVワクチン

厚生労働省の調査によると、国内では年間約1万人の女性が子宮頸がんを発症し、うち約3千人が死亡しています。この子宮頸がんは、ワクチンの接種により8～9割の確率で発症を予防出来ると言われています。現在練馬区では、小学6年生から高校1年生までの女子が公費負担対象で接種をすることが出来ます。(平成19年4月2日から平成24年4月1日までに生まれた女子)。男子のワクチン接種を行っている自治体もありますが、練馬区では女子のみ公費負担になっています。女子の皆さん、公費で受けられる時期に接種を済ませるようにしましょう。



空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう

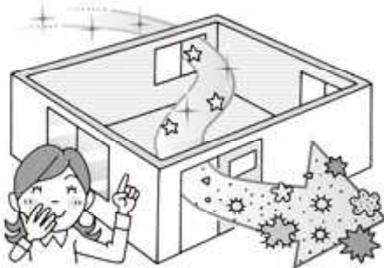


室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。



新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活発化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。換気は空気の「入口」「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。特に、対角線上の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。休み時間ごとに換気を行い、冬を健康的に過ごしましょう。

