

# 保健だより

平成29年11月10日 ~11月号~

練馬区立北町中学校 保健室

今月の保健目標

## 風邪の予防をしよう



2学期の大きな行事の一つである文化祭が終わりました。これから、寒い季節がやってきます。寒くて、水が冷たく感じる季節です。そんな時でも、手洗いうがいはしっかりと行い、風邪の予防をしていきましょう。

### かぜやインフルエンザにならないために

#### しっかり睡眠!

十分な睡眠をとることで、体力や免疫力が回復します。

#### バランスのいい食事



主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、免疫力を高めます。

#### 空気の入替え

空気の乾燥やウイルスの増加を防ぐためにも、換気をしましょう。

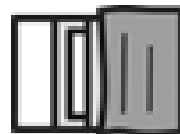
#### うがい・手洗い

のどの奥まで水が届くよううがいをし、指の一本一本をしっかりと洗いましょう。



#### マスクをつける

せきやくしゃみが止まらない時はマスクを着用しましょう。



食事の前や、トイレの後は、しっかり手洗いを!

汚れが残りやすい部分

手のひら



手のこら



指の間や指先、親指のまわり、手のしわ、手首などが、汚れが残りやすい場所です。

# 秋の歯科検診を終えて



11月9日に秋の歯科検診を行いました。

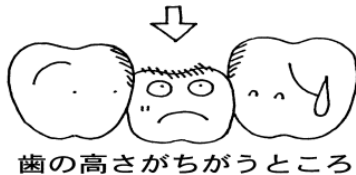
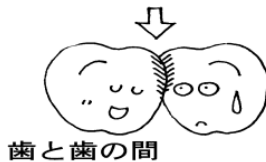
- ・4月の検診での治療状況はどうか
- ・虫歯や歯肉炎はないか
- ・しっかりと歯をみがけているかどうか

全員に、白い紙に書かれた結果を配布しました。また、校医の山田先生から、むし歯や歯肉炎の可能性があり、病院へ行った方が良いといわれた人には、白い紙と一緒に「歯科健康診断のお知らせ(黄色い紙)」も出しましたので受診をしてください。受診をしたら、黄色い紙の下部の受診報告書を保健室へ提出してください。

また、学校で行われる健康診断は、異常の有無や医療の必要性を判断するスクリーニング検査です。そのため、病院では「治療の必要なし」と診断されることもあります。定期受診の目安としていただければと思います。

## 歯科検診の結果

- ・むし歯 42人
- ・要注意乳歯 3人
- ・歯肉炎 1人
- ・もう少しでいねいなフッッシングが必要な人 10人



歯垢(プラーク)のつきやすいところ



軽度の歯肉炎の段階では、ていねいなフッッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対応を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、フッッシング指導を受けることもおすすめします。

