

保健だより

令和4年11月8日～11月号～

練馬区立北町中学校 保健室

11月に入り、寒さに加え、空気が乾燥してきているようです。さらに、朝晩と日中の気温差も大きく、体調管理に注意が必要です。まずは、睡眠、食事をしっかりとって、気温や体育など活動に合わせて衣服の調整をして、体調を崩さない工夫をしましょう。



●11月8日は“いい歯の日”です！

10月6日に「秋の歯科健診」を実施しました。虫歯や歯肉炎、要注意乳歯など治療が必要かどうかを診ていただきました。さらに、歯磨きについても歯磨き粉の量が多すぎているか、力が入りすぎているか、5分間しっかり磨くように、また、磨き残しから磨きにくいところ、磨き癖の指摘など、たくさんのアドバイスを頂きました。

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストップ！ おやつのだらだら食べ

こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう

こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04 年に1～2回はプロの目でチェック

こんないいことが

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

春の健診だけでなく、秋の歯科健診でも、虫歯や歯肉炎などで治療が必要な人に、受診のお勧めとして「歯科 健康診断結果のお知らせ（黄色）」を配布いたしました。忙しい中、予約をとるのも大変ですが、早めの受診をお勧めします。用紙が必要な場合は、保健室まで連絡願います。



●感染症対策 引き続き感染症対策をお願いします!

○新型コロナウイルス感染症について

- ・毎朝の検温、健康観察をお願いします。
(咳や発熱、息苦しさなど体調不良の症状がないかの確認)
- ・マスクの着用(但し体育など息苦しいときは着用しなくても可、その場合は距離をとる)
- ・手指消毒、手洗い ・黙食給食 ・常時換気を行う ・密をさける



○感染性胃腸炎、インフルエンザについて

昨年は、ほとんど流行しなかったが今年は流行するかもしれないと報道がされているインフルエンザと、例年11月から増加する感染性胃腸炎は、注意が必要です。

- ・**感染性胃腸炎**は、感染予防として、嘔吐後の消毒を行うことが大切です。

主な症状は、腹痛、下痢、嘔吐、発熱です。集団感染例も毎年報告のある感染症です。原因となるウィルス、ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルス、アデノウイルスなどです。嘔吐した場合は、無理をせず、家庭で様子を見る、医療機関に相談、受診をお願いします。嘔吐物の処理は、必ず消毒をお願いします。嘔吐物の消毒方法ですが、必ず塩素系の消毒剤で行ってください。ノロウイルスには、アルコールは有効ではありません。

- ・**インフルエンザ**は、急な発熱、悪寒、関節痛、倦怠感などを主症状とする感染症です。発熱などの症状がみられたら、かかりつけ医など医療機関などへ電話にて相談ください。

お願い…朝、発熱、咳など体調が悪いときは、無理をしないで様子を見てください。

家族の方の体調が優れない場合も無理をしないようお願いいたします。

お休みをする場合は8時25分までにご連絡願います。



姿勢チェック!

猫背では背中の筋肉が緊張して、肩こり腰痛、胃腸など内臓にも悪影響があります。できるだけ、よい姿勢を心がけましょう。



適度であれば、パフォーマンスを向上させるストレスですが、許容量を超えると心身に悪影響がでます。日頃から、自分にあったストレス解消法をみつけておくといいでしょう。

それでもつらいときには、一人で抱え込まず家の人や先生に話してみてください。

見つけよう! 自分に合った
ストレス解消法

