

# 保健だより ~11月号~

平成29年11月11日(土)

練馬区立練馬東中学校

保健室



日が短くなり秋も深まってきました。文化発表会が終わり、少しゆっくりできたでしょうか。11月に入ってから体調を崩す人が多くなってきました。20日からは期末試験が始まります。忙しい中でも、「しっかりとした食事」、「ゆっくりとした休養」をとるよう心掛けて、元気に過ごしましょう。



## 歯の健康を見直そう！

11月の練東中保健目標は「歯の健康を見直そう」です。さらに11月8日は「いい歯の日」でした。みなさんは普段どのように歯みがきしていますか？

チェックをして、自分の歯みがきスタイルを見直してください。

### いつもの歯みがきセルフチェック！

- 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」
- 歯ブラシは1ヶ月に1回新品に交換している
- 食事の後は欠かさず歯みがきをしている
- 毛先が抜がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本を丁寧にみがいている
- 汚れのたまりやすい箇所は毛先の当て方を工夫したり時間をかけたりして、みがき方に気をつけている
- みがく場所の順番を決めている
- 歯と歯の隙間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- みがいた後には鏡でみがき残しや歯ぐきの状態のチェックをしている
- 定期的に歯医者さんで歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている

11月8日は

いい歯

の日

### あなたの歯みがきレベルは...

チェックの数が 9~10個

★★★★★

その調子！ ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石はどれだけ上手にみがいてもとれません。定期的に歯医者さんへ行ってケアしてもらえばバッチリ。



チェックの数が 6~8個

★★★★★

みがき残しはないですか？ 鏡で見て汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、ていねいにみがきましょう。



チェックの数が 3~5個

★★★★★

歯ブラシの使い方をチェック。えんぴつを持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小刻みに動かします。みがく場所に応じて毛先を上手に分けましょう。



チェックの数が 0~2個

★★★★★

まずは自分に合った歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は菌が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯みがきは特に入念に！



# 風邪がはやっていきます

文化発表会が終わってから、風邪をひく人が増えてきました。特に喉が痛くなる人が多いようです。また季節の変わり目で、秋の花粉や、喘息などアレルギー症状が出ている人もいます。急な冷え込みで免疫力が下がると感染症にかかりやすくなります。できるだけからだを冷やさないような対策をとりましょう。

また、クラスで風邪など流行ってきていると感じたら、うがいや手洗い、マスクの着用など自分でできる予防も行いましょう。



# 自己管理をしよう

保健室からの配布、貸し出しはしていません。家庭で準備し、持ってくるようにしてください。また、マスクなど破れてしまった場合など想定し、予備も用意しておくといいですね。



その他にも・・・  
保健室のペットボトルは腹痛の人用です。防寒対策としては貸し出ししていないので注意！

カイロなどの防寒グッズ	ポケットティッシュ
マスク	薬



# 感染性胃腸炎に注意

11月から2月はノロウイルスをはじめとした感染性胃腸炎の集団感染が集中する時期です。感染性胃腸炎について知識を持ち、感染しないようにしましょう！

症状	腹痛、下痢、嘔吐、発熱
治療法	特別な治療法がないため回復するまで対処療法中心(症状を軽減させる処置)
感染経路	特にノロウイルスは人から人への感染と汚染食品を食べて人に感染する
予防法	手洗いうがいの徹底、嘔吐物に近づかない

