

保健だより ~11月号~

令和3年11月2日(火)
 練馬区立練馬東中学校
 養護教諭 岩元 裕子

11月8日は「いい歯」の日

11月8日は「いい歯」の日です。練馬東中学校で歯科検診を行ったのは6/10です。検診の後、歯科の受診が必要な生徒には黄色の紙で「おしらせ」を配布しましたのを覚えていますか？10月末までに歯科医院を受診し、「おしらせ」を学校に提出した人数は以下の通りです。中には今すぐに病院を受診しないとイケない生徒も多くいました。「おしらせ」をもらって、まだ受診していない生徒はできるだけ早く受診しましょう。

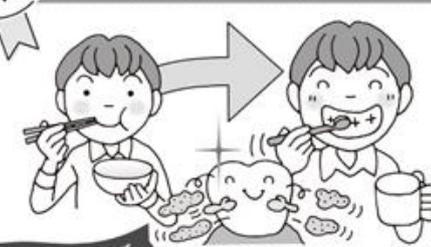
また「おしらせ」をもらっていない生徒も、定期検診は年に2回行くと良いと言われていいます。お口の健康を保つために、歯科医院を受診する習慣をつけましょう。

	1年生	2年生	3年生
歯科検診で「おしらせ」が出た人数	51人	69人	61人
歯科医院を受診した人数	15人	27人	16人

どの学年も
少ないです…

今日からできる! 歯に「いいこと習慣」

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
むし菌も歯周病も歯垢(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、むし菌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」を薄めてむし菌を防いだり、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
隅々までみてもらえるので、むし菌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。

【練馬東中学校 感染症対策】

練馬東中学校では感染症対策として石けんでの手洗いや教室内の定期的な換気などを実施しています。生徒一人一人が心がけてくれているので、現在までに校内でのクラスター感染を防ぐことができています。

感染症対策の裏では衛生委員も活躍してくれています。休み時間ごとの教室換気や週に1度、石けんの補充などを行っています。冬場も感染症が多く発生する時期です。手洗いなどをしっかり行い、毎日を健康的に過ごせるよう引き続き対策を行ってください。



後期になり衛生委員も新しいメンバーになりました。

2年生の委員長を中心に学校の保健、給食に関わる仕事を頑張っています！



【防寒対策をしよう！】

晴れている日でも少しずつ寒さを感じるようになりました。『冷えは万病のもと』とも言われています。保健室に訪れる生徒も「寒い～」と言うことが増えたので、自分でできる防寒対策を考え、身に着けるものなどを工夫しましょう。1

●登下校時にあると良い防寒グッズ

コート 手袋 マフラー タイツ

●授業中にあると良い防寒グッズ

セーター ジャージ 腹巻 ひざ掛け



注意!

※防寒グッズは学校で決められた色や形のものを使用するようにしましょう。

※更に寒いようなら、肌着などを厚手のものや長袖にするなどして調整するようにしてください。