ほけんだより 11月

令和８年11月２日
練馬区立大泉中学校
11月号　保健室

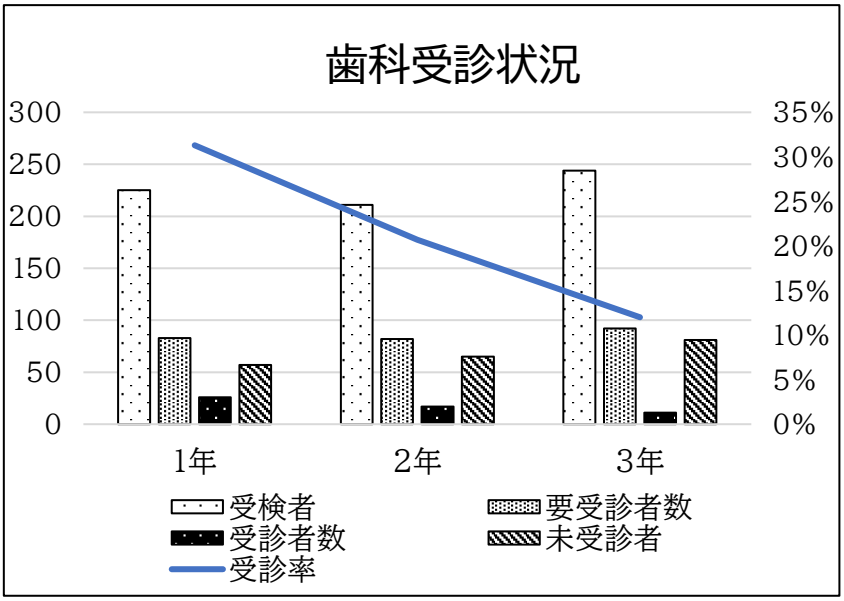
11月になりました。だんだんと寒くなり、空気が乾燥することで、風邪や感染症が流行しやすい季節です。

マスクは感染症予防にとても効果的です。普段マスクを着用していない人も、予備としてカバンの中に準備しておいてくださいね。

11月８日は　「いい歯の日」です

語呂合わせで、11月8日は「いい歯」の日とされています。みなさんは「いい歯」を保てているでしょうか？1学期に実施した歯科検診の後に「受診のおすすめ」をもらった人は、歯医者さんに診てもらったでしょうか？

大泉中のみなさんの歯科受診状況を表にまとめました。



	受検者	要受診者数	受診者数	未受診者
1年	225	83	26	57
2年	211	82	17	65
3年	244	92	11	81

受診率は、1年生が31．3%、2年生が20．7%、3年生が12．0%でした。

歯は一生使う大切なものです。虫歯ができてしまった場合、放っておいても治りません。歯科で定期的に治療を受けるようにしましょう。そして、日ごろから丁寧に歯みがきをして、大切な歯を守るようにしてくださいね。

将軍もむし歯に悩まされていた

江戸時代の14代将軍・徳川家茂。家茂の頭蓋骨を調査したところ、残っていた31本の歯のうち、なんと30本がむし歯だったと言われています。

原因は甘いもの。家茂は大の甘党で、ようかん、カステラ、もなか、金平糖などがお気に入りだったそうです。当時は、現代のような歯ブラシもありませんでした。



甘いものには糖が多く含まれています。むし歯菌は糖をえさにして酸を作り、その酸が歯を溶かしてむし歯ができるのです。

むし歯を防ぐカギは糖との付き合い方

- ✔甘いものを食べ過ぎない
- ✔おやつは時間を決める
- ✔食べたら歯みがきで糖を取り除く



東京都からのインフルエンザ予防のためのリーフレットです。ぜひ確認してください。

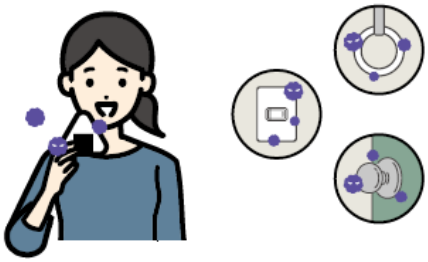
インフルエンザウイルスの感染経路は？

飛沫感染



感染した人の咳やくしゃみの**しぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染**です。咳やくしゃみが直接人にかからないように**「咳エチケット」**を意識しましょう。

接触感染



飛び散った**ウイルスが間接的に手から口や鼻に付くことによる感染**です。接触感染の予防には、**「手洗い」**が効果的です。外出先からの帰宅時などしっかり手を洗いましょう。

インフルエンザにかからない、うつさないために

✔ 正しい手洗いをしましょう

正しい手洗いの方法

1. 
流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2. 
手の甲を伸ばすようにこすります。

3. 
指先・爪の間を念入りにこすります。

4. 
指の間を洗います。

5. 
親指と手のひらをねじり洗いします。

6. 
手首も忘れずに洗います。

7. その後、十分に水で流し、ペーパータオルや清潔なタオルで良く拭き取って乾かします。

✔ 咳エチケットを心がけましょう

- 咳などの症状があるときは**マスクを着用しましょう。**
- 咳やくしゃみをするときは**ティッシュなどで口と鼻をおおい、周りの人から顔を背けましょう。**とっさの場合は手でなく袖や上着の内側でおおいましょう。

正しいマスクの着脱方法



【付け方】
- 口と鼻の両方を確実におおう。
- ゴムひもを耳にかける。
- 鼻の部分に隙間ができたり、あごの部分が出たりしないようマスクを調節する。



【外し方】
マスク表面にはウイルスが付着している可能性があるので触らずに、ゴムひものみを持って外す。

✔ 重症化予防のためには、ワクチンも有効です。かかりつけ医にご相談下さい。