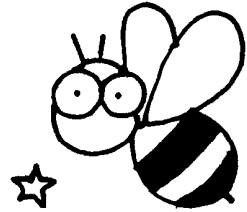


# 保健だより


大泉学園中学校保健室 10月号 R.2.10.21



## 10月の保健目標

目の健康を考えよう



**は使う** **大切な目** 知らずに酷使していませんか？ 日常生活の中からいたわってください 

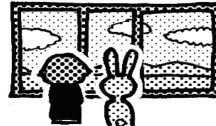
ゲームやパソコンなど長時間近くを見過ぎない



髪の毛が目にかからないように



遠くの景色を見たり、目薬を上手に活用したり、積極的に目の休息を



暗い部屋でのメールをしない



## ◇気候に応じた服装を！

日中は汗ばむほどの日もありますが、朝晩は冷え込み、肌寒くなってきました。昨日は、『寒いので湯たんぽを貸してください』と保健室に来た人がいましたが、その子の服装を見たら、半袖・短パン！思わず『そりゃあ寒いに決まってるでしょう！』と言ってしまいました。半袖で寒いと感じた時に、長袖がないのは辛いですね。暑かったら脱ぐことができるので、長袖のジャージ(上下とも)を着てくるか持ってくるようにしましょう。暑かったら脱ぐ、寒かったら着る、というように、自分で気温に合わせて服装を調節するようにしてください。

毎朝の天気予報もチェックするようにしましょう。そして雨予報の日はかさを忘れずに！この時期の雨は冷たいので、ぬれると体の芯まで冷え切りますよ。

## ◇インフルエンザ予防接種について

今年は、新型コロナウイルスの蔓延により、手洗いやマスク着用等の感染症予防対策をしている人が多いので、これまでのインフルエンザ患者は、例年と比較してとても少ないとのこと。

しかし、インフルエンザの流行の本番はこれから！インフルエンザの予防には、うがい・手洗い・マスクの着用他、インフルエンザワクチンの接種が有効です。

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザウイルスの感染性をなくしたもの(不活化ワクチンといいます)を接種します。体内でこの感染性をなくした弱いウイルスと戦わせることで、インフルエンザウイルスの免疫を獲得することができ、インフルエンザへの感染を予防することができるのです。

ワクチンは、接種してから実際に効果が出るまでに約2週間かかり、約5ヶ月程度効果が期待できます。

インフルエンザの流行シーズンである12月から3月に効果を発揮してもらうためにも、10月下旬から、遅くとも12月上旬までにはインフルエンザワクチンを接種しておくことをお勧めします。

特に3年生の皆さん！受験日近くにインフルエンザにかかり、実力を発揮できなかった先輩方も何人もいます。備えあれば憂いなし。予防接種で免疫をつけておけば、安心して受験に臨めます。接種の際は、かかりつけ医と十分に相談するようにしましょう。

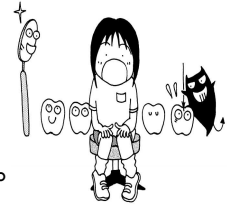
## ◇今年の歯科検診の結果です

9月10日(木)に行われた歯科検診の結果をまとめました。

歯科検診を受けた人 471人  
「むし歯」のある人 32人... むし歯総数 83本  
「Co(むし歯になりかけている歯)」のある人 57人... Co総数 103本  
「歯肉炎」のある人 0人  
「歯肉に軽い炎症」のある人 23人

歯科校医の安藤先生より

- 全体的にむし歯が少なかったです。
- 歯並び要観察・要治療だった人は、歯みがきの時どうしてもみがき残しができやすく、歯肉炎になりがちなので丁寧な歯みがきを心がけてほしいです。
- 受診のお勧め用紙をもらった人は、早めに治療に行きましょう。(練馬区子ども医療証が使えるのは、中学生までです)



## ◇歯医者さんに行きましょう！

歯科検診の結果受診した方がよい人には、9月末に『歯科検診結果のお知らせ』を配布してあります。数字に○印がついている項目について、歯科医院で受診することをお勧めしています。

1. むし歯があります  
→放っておいて治ることはありません。治療が早ければ早い程、時間も費用もかからずに治りますヨ。今すぐ歯医者さんにGo！
2. むし歯になりそうな歯があります  
→むし歯になりかけている歯がありますが、丁寧にブラッシングすることによりむし歯にならずにすむかもしれません。
3. 注意を要する乳歯があります  
→まだ抜けずに残っている乳歯があるので、このままだと、永久歯の生える場所がなくなり、歯並びが悪くなるなどの影響が出ます。
4. あごの関節について相談してください  
→口が開きづらい、あごの関節に痛みがある・音がする等の症状があります。
5. 歯並び・噛み合わせについて相談してください  
→歯並びが悪いと、磨き残しが生じやすく、むし歯や歯肉炎のリスクが高くなります。
6. 歯石・歯垢が付いています  
→磨き残しが歯についています。歯垢が唾液の成分と結びついて硬くなり、歯にこびりついたのが歯石です。歯石は細菌のかたまりですから、歯石がついているとジワジワと歯ぐきに炎症が起こり、歯肉炎になります。もっとひどい場合は、膿が出て口が臭くなったり、歯の土台の骨(歯槽骨)を溶かすので、歯がグラグラして抜けてしまうこともあります。  
歯石は通常の歯みがきでは落とせませんので、歯科医院で取ってもらいましょう。
7. 歯肉炎があります  
→歯ぐきが腫れています。軽い炎症は、歯みがきを丁寧にすることで治まってきます。炎症が強い場合は、歯石を取る等、歯科医院での処置が必要です。

