

OASIS

(ほけんだより) 11月号

令和3年10月29日

松原第四中学校 保健室



あなたは
何の秋にしたいですか？

新型コロナウイルスの流行に伴う様々な制限が、ようやく解除に

(いい) (くろま) 11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！

なり、クラブ活動に安心

して取り組めるようになりました。

手洗い励行、マスク着用、ソーシャルディスタンスの確保、

こまめな換気の必要性は続きますが、これからは今まで

できなかった活動にもトライしてみてくださいね。

ガンコな強敵?! 歯石

11月8日は『いい歯の日』

むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、固くなってこびりついたものが『歯石』です。歯石が大きくなると歯肉(歯茎)を圧迫して炎症を起こし、歯垢と同じように歯周病を進行させます。歯や口、そして全身の健康を脅かすとても危険な存在であるといえます。

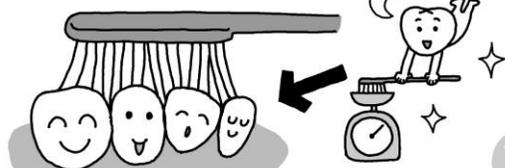
さらに困ったことに、歯石になると歯みがきでは取りのぞくことができないので、歯科医院で除去してもらう必要があります。歯石が付着していてもそのままにしていることにより歯周病が進行しても、歯周病は自覚症状が出にくいためにほったらかしになり、痛みや違和感が出る頃にはかなり進行してしまっていることがよくあります。

毎日の歯磨きでしっかり歯垢を落とす、そして定期的に歯科医院でチェックしてもらい、歯石を早めに除去することが大切です。

また、歯科検診で受診の必要があるといわれた人は、むし歯や歯周病がひどくならないうちに早く受診するようにしてください。受診が済んだら、治療報告書の提出もお願いします。

歯をみがくときの力加減に気をつけて!

○ 適度な力加減の場合



歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がらず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないうちが、歯肉を傷つけることもあります。

× 力が弱すぎる場合



× 力が強すぎる場合



令和3年度
大阪府学校歯科医会賞
を受賞しました

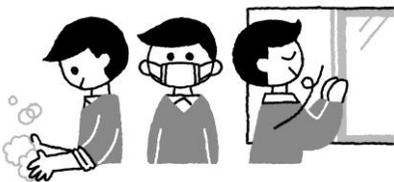
11月9日は119番の日

119番通報には次のような手順があります。いざというときにあわてないように、しっかり覚えておきましょう。

- ①「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、どちらか答える
 - ②目的地の住所や付近で目標にできるものを伝える
 - ③通報した理由(火災、病人・けが人の状況など)を伝える
 - ④自分の名前と使っている電話の番号を伝える
 - ⑤その他、相手(消防本部など)に質問・指示に従う
- ※スマホ・携帯電話から通報した場合は、しばらく電源を切らないようにしましょう。



インフルエンザも



しっかり予防対策！

「今年はインフルエンザが大流行する」

昨年もそうだったけど、結局流行しなかったと思っている人も多かもしれません。でも、今年は昨年と違って大流行するかもしれません。どちらにしても予防対策は必要です。予防方法は新型コロナウイルスの予防対策と同じ。手洗い、マスク着用、換気です。

予防接種は効果的ですが、接種後に抗体ができるまで約

2週間かかります。大流行してからでは間に合わないかもしれないので、希望する場合は早めにかかりつけの医で相談してくださいね。

「冷え」をガード！頼れる冬小物



コートが必要なほど寒い日があれば、また暖かくなったり…

体がなかなかついて行かず、体調をくずす人も増えています。こんな時は冬小物で上手に体温調整をし、寒さをしのぎましょう。半パン・半袖の下にタイツやレギンスを見えるようにはいたり、膝掛けを体に巻き付けて教室の外に出ることは禁止されていますので、ルールを守って暖かく過ごしましょう。

笑うと幸せと
元気がやって
くるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ