

# ほけんだより



まつばらだいなちゅうがっこう ほけんしつ がつ  
松原第七中学校 保健室 11月

11月になり、急激に気温が下がってきました。二学期も後半に差し掛かり、寒暖差に加え疲れも溜まってきており、七中でも体調不良者が増えています。冬に向かうにつれ様々な感染症も流行するため、手洗い・うがいを行い、普段の生活(朝食を食べる、睡眠をしっかりとるなど)を見直してみましょう。

その不調、

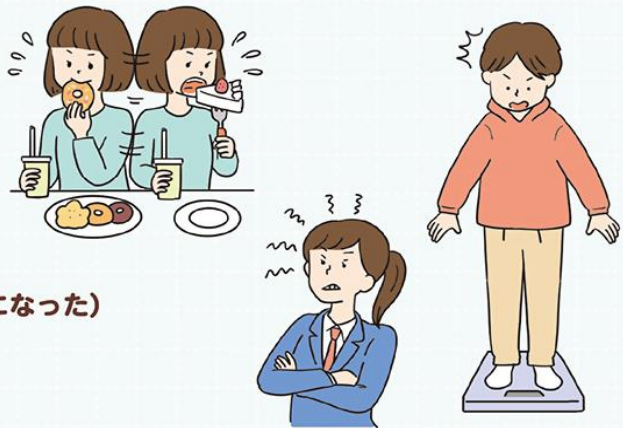
## ウインター・ブルー(冬季うつ)かも!?

最近、なんとなく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか？それは「ウインター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。

- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない  
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている

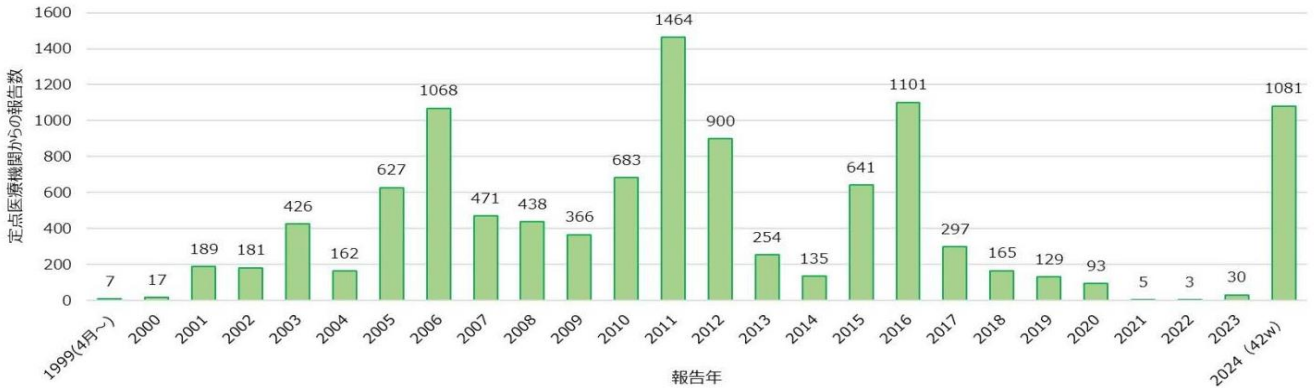


効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムの良い生活を心掛けることも大切です。気になることや相談事があれば、いつでも声をかけてくださいね。

# はいえん ～マイコプラズマ肺炎について～

おおさか ぜんこくてき はいえん りゅうこう すうねん りゅうこう  
大阪のみでなく、全国的にマイコプラズマ肺炎が流行しています。ここ数年は流行して  
いませんでしたが、こんねんど いっき かんじやすう そうか  
今年度に一気に患者数が増加していることがグラフからもわかります。  
マイコプラズマ肺炎はいえんについて知り、たいさく  
対策できるようにしましょう！

おおさかから ない はいえんねんかんほうこくすうすい い おおさかからかんせんしやうじやうほう  
○大阪府内のマイコプラズマ肺炎年間報告数推移(大阪府感染症情報センター)



## ☆マイコプラズマ肺炎とは…

はいえん さいきん かんせん こきゅうきかんせんしやう かんじや さい  
「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染する呼吸器感染症です。患者の80%が14歳  
い か せいじん ねんしゅうほうこく かんせんしやう たく あきふゆ  
以下ですが、成人にみられることもあります。1年中報告される感染症ですが、特に秋冬  
に感染が拡大する傾向にあります。

## ☆症状

はつねつ ぜんしん けんたいかん すつう せき ねつ さ あと せき ちょうき  
発熱、全身の倦怠感(だるさ)、頭痛、咳などがあります。熱が下がった後も咳が長期にわた  
って(3～4週間)続くのが特徴です。

## ☆感染経路

せき す こ ひまつかんせん かんせんしや せつしよく せつしよくかんせん かんせん  
咳やくしゃみを吸い込んだり(飛沫感染)、感染者と接触する(接触感染)ことで感染します。  
かんせん はっしやう せんぶくきかん なが しゅうかんでいど  
感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2～3週間程度とされています。

## ☆予防と対策

ふだん りゅうすい せつ てあら たいせつ  
普段から流水と石けんによる手洗いをすることが大切です。  
せき しやうじやう ばあい せき  
咳の症状がある場合は、マスクをするなど咳エチケットを  
こころが せき ながび しやうじやう いりようき  
心掛けましょう。咳が長引くなどの症状があれば、医療機  
せき しんさつ う  
関で診察を受けるようにしましょう。



# 11月8日はいい歯の日

10/31（木）に、2年生を対象に歯科衛生指導を実施しました。校医の歯科医師の先生や歯科衛生士さんに来ていただき、沢山お話をさせていただきました。

## \* 歯肉炎・歯周病について



歯肉炎の原因は、歯垢（プラーク）です。歯磨きで歯垢を洗えていないと、歯茎が赤く腫れあがってきます。歯肉炎が悪化すると、歯周病になってしまいます。生活習慣病が悪化させてしまったり、歯が無くなってしまう原因になります。

## \* 歯ブラシ・デンタルフロスについて

歯ブラシは、ヘッド（先）部分が小さめで3列のものを選びましょう。歯ブラシの交換目安は1か月程度です。

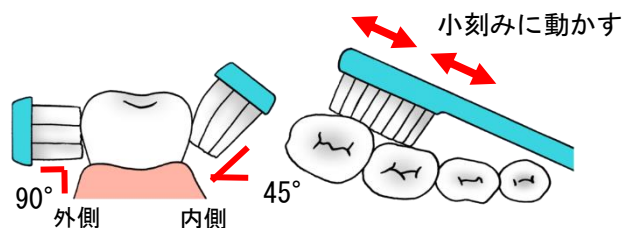
歯ブラシだけでは磨き残しが多いので、デンタルフロスを活用しましょう。力を入れすぎると歯肉が傷ついてしまうので、前後に小さく動かすようにしましょう。



## \* 歯の磨き方

歯ブラシの動かし方は、小刻みに動かし、歯の外側は90°、内側は45°の角度で磨くときれいに磨けます。奥の歯は磨きにくいので、歯ブラシの先を使ってこしょこしょと磨くと汚れが取れます。歯を磨くときは、だいたい150グラム力で磨くといいです。家にある計量器で是非測ってみてください。

歯ブラシの持ち方は、「ペングリップ」といって、ペンを持つようにして持ちます。歯ブラシを握るように持ってしまうと力が入りすぎてしまいます。



# ～質問コーナー～



歯科衛生指導では、沢山の質問に答えて頂きました。その一部を紹介します。

＜歯磨きについて＞

Q：1回の歯磨きにかかる時間は何分ぐらいがいいですか？

A：個人差はありますが、3～10分磨きましょう。特に寝る前の歯磨きは重要です。

Q：一つの歯をどのくらい磨いたらいいですか？

A：前歯と奥歯では多少変わりますが、平均10秒は磨いた方がいいです。

Q：歯磨きは1日に何回したらいいですか？

A：毎食後と寝る前の4回、口臭が気になる人は朝起きてすぐにするのがオススメです。

＜歯について＞

Q：テレビで「歯は鉄より硬い」って聞いたけど本当ですか？

A：鉄より硬いです。硬度を表す値をみると、歯のエナメル質の方が硬いです。

＜虫歯について＞

Q：むし歯対策を教えてください。

A：丁寧な歯磨き、糖質の多い間食や飲み物を控える、フッ素入りの歯磨き粉を使う。

糖質が口の中に残らないように、甘いものを飲んだり食べたりした後うがいを

だけでも予防につながるそうです。

**歯は無くなってしまったら一生元には戻りません。強い歯を生涯保つためにも、予防的に歯医者に行き、定期健診を受けましょう。**

保護者の皆様へ

希望者を対象に色覚検査を実施します。

1年生を対象としていますので、受けない場合も含め色覚検査申込書をご提出  
よろしくお願ひします。

また2.3年生も希望があれば実施します。希望がありましたら、ご連絡ください。

※すでに診断されている・何度も検査を受けられている場合は、再度検査をしても  
結果が大きく変化することはありませんので、受けていただく必要はありません。