

# ほけんだより

第 7 号  
H28. 11. 8  
東華中学校

## 感染症が流行らないように、自覚を持った行動を・・・

朝晩の冷え込むようになり、朝に布団から出るのがつらくなっていませんか？寒さが深まると、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症に本格的な対策が必要になってきます。まずは、『うつらない』ための予防が第一です。手洗い・うがいの徹底、バランスのよい栄養、十分な睡眠、適度な運動が大切です。それでも罹ってしまったら、『うつさない』ための行動が求められます。安静・休養をしっかりと取り、そして、咳エチケット。みんなが自覚を持って実行していきましょう。



## マナーです。『咳エチケット』を心掛けよう。

### 「せきエチケット」って？



口や鼻を覆わずに咳やくしゃみをしている人はいませんか？ウイルスは咳1回で約2m、くしゃみで3mも飛びます。『咳エチケット』とは、周りの人にうつさないようにするためのマナーです。

### こんなことに気を付けよう



#### ★症状があるときは、マスクを付ける

咳やくしゃみが出るときは、マスクをきちんと付けましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。



#### ★腕で口や鼻を覆う

咳やくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんで洗うようにしましょう。

寒い時期は **寒期**

**乾季**  
乾いた季節

カラカラダイスキ

空気の流れ換え **換気**

**喚起**  
呼びかけて

気持ちいい空気に喜びを！ **歓喜しよー！**

11月8日

# いい歯の日



小学校の頃は、むし歯予防のためにしっかり丁寧に歯磨きできていたけれど、中学生になると歯の健康に意識がいかない人も増えてきます。しかし、一生使う永久歯は、15才あたりで生えそろうので、中学生が一番大切な時期になります。最近では、むし歯の人は減ってきていますが、歯肉炎が増えてきています。歯肉炎の原因は、プラーク（歯垢）です。このプラークには、1mgの中に1億を超える細菌が存在しています。それらの毒素が歯肉に侵入し炎症を起こすことで歯肉炎になります。歯肉炎は、歯周病の初期段階なので、そのときにしっかり歯磨きしましょう。

## もっと歯をきれいに！ デンタルフロスの使い方



歯ブラシだけでは、むし歯や歯肉炎の原因のプラークを十分取り除けません。歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯と歯の間の磨きにくい部分の汚れを取り除くようにしましょう。

①フロスを容器から出して約40cmの長さに切り、10~15cm くらいの間隔になるように両端を左右の中指に巻き付けます。



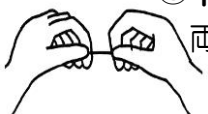
②上の歯には…



右手の親指と左手の人差し指でフロスの間隔を1cmくらいにして、ゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすって歯垢を落とす。



③下の歯には…



両手の人差し指と親指を使ってフロスの間隔を1cmくらいにして、同じように歯垢を落とす。



④終わったら、ブクブクうがいで口をすすぐ。

- ★はじめは歯医者さんや歯科衛生士さんに指導してもらうことをおすすめします。
- ★鏡を見ながら、歯肉を傷つけないようにゆっくり丁寧に使いましょう。



## こんなにある だ液 のはたらき

①消化を助ける

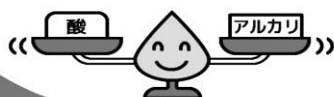


②食べものをとがして味を感じやすくする

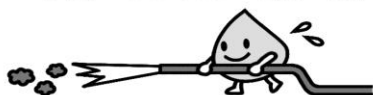
モグモグ



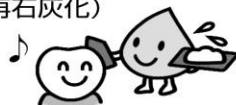
③口の中の酸・アルカリを中和する



④食べもののカスを洗い流す



⑤初期のむし歯を修復する（再石灰化）



⑥細菌などのはたらきをおさえる（抗菌）



⑦口の中の粘膜を乾燥から保護する



⑧口の中をうるおして話しやすくする

ペラペラ



よくかむことでモグモグ  
だ液がたくさん  
出ますよ！

