


だんだんと涼しくなり、秋らしくなってきましたね。保健室では、寒気やかぜ症状を訴えて来室する生徒が増えてきました。空気が乾燥して、感染症が流行しやすい季節です。仙台市内の小中学校では、インフルエンザによる学級閉鎖をしている学校もあります。うがい・手洗いはもちろんですが、早寝・早起きやバランスの良い食事を心掛けて、病気に負けない体づくりをしましょう。

11月の **保健目標**  **・かぜを予防しよう！**
・歯の健康週間を身につけよう！



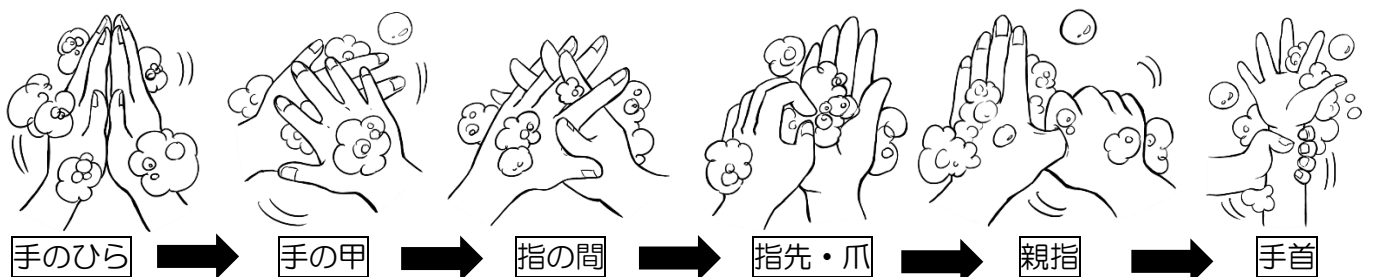
ミーズ"到来!?" **かぜ** **インフルエンザ** 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p> 	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっふり</p> 	<p>しっかり睡眠</p> 
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>こまめに 脱いだり 着たり...</p> 	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は 汗を吸い 寒い時は 保温 してくる</p> 	<p>部屋の換気をする</p> 
<p>人混みを避ける</p> 	<p>適度に運動</p> 	<p>ストレス発散</p> <p>ホビータイム...? 病は気から...</p> 

出典：コマザキ先生のほけんだより（東山書房）

正しい手の洗い方

手洗いは感染症の予防に大変有効です。指の間や爪の間は、特に洗い残しが多い箇所なので、正しい洗い方を覚えて、こまめに手を洗いましょう！また、洗い終わった後は、ハンカチで水分を拭き取りましょう。ハンカチは、毎日、洗濯したものと取り換えて、清潔なものを持ってきましょう。





11月8日はいい歯の日



6月に行った歯科検診で、むし歯があった人の割合は34%、歯肉に炎症や歯石があった人の割合は70%、歯垢が付着していた人の割合は69%でした。また、むし歯があり、受診勧告を受けた人のうち10月までに歯科を受診し、治療した人の割合は1年生で11%、2年生で21%、3年生で13%でした。むし歯は放っておいても良くはなりません。どんどん症状が悪化し、最終的には大切な歯を失ってしまうこととなります。早めに歯科を受診し、治療しましょう。また、歯科受診報告書がまだ手元にある人は学校に提出してください。

	1年生 受診者数 (101名)	2年生 受診者数 (98名)	3年生 受診者数 (122名)
未処置のむし歯がある人	28名	28名	52名
GO（歯肉炎の疑い）がある人	12名	15名	20名
G（歯ぐきに炎症と歯石）がある人	49名	55名	73名
歯垢あり（歯みがきで磨き残しがある人）	63名	70名	88名

～全身に関わる歯の役割～



そしゃくによって脳の働きを活発にする



硬い食べ物でもかみ砕きおいしく食べられる



発音をはっきりさせる



歯の食いしばると重い物を持ち上げられる



顎の骨と筋肉が発達し引き締まった顔立ちにする



全身のバランス感覚を保つ

～むし歯・歯周病を予防するためには～



毎日しっかり歯を磨く



ダラダラ食べ続けない



砂糖を控えて栄養バランスの取れた食事をとる



歯科医院で定期的なチェックを受ける



規則正しい生活を心掛ける

8020運動（はちまるに一まるうんどう）

80歳になっても、20本以上の歯が残っていれば、満足のいく食生活を送ることができると言われています。一生、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、子どもの頃から健康な歯を保ちましょう。

