

かがやき

若草中学校ほけんだより No.7

令和5年11月2日発行 文責 谷島

11月の保健目標 食生活を見直そう



気温が急激に下がり、寒さを感じる季節となりました。全国的にインフルエンザの流行が見られ、栃木県も例外ではなく、大田原市でもインフルエンザに罹患する人が増えてきました。今年も、インフルエンザと共に新型コロナウイルス感染症など、様々な感染症に注意が必要です。日頃から生活リズムを整え、免疫力を高めておくことはもちろんのこと、マスクや手洗いなどの感染症対策、そして予防接種をしておくことも有効です。

乾燥にご注意を

空気の乾燥している日も多くなり、乾燥した空気を好むインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が今後懸念されます。こまめな水分摂取でのどの乾燥を防いだり、加湿器を活用したりして、乾燥を防いでいきましょう。

手の乾燥

手のカサカサが気になる季節になりました。手指のささくれやひび割れなどで絆創膏をもらいに來る生徒が見られます。手が乾燥していることが原因の一つかもしれません。

✖ 手を洗った後、ハンカチで拭かずに自然乾燥させる

手についた水分が乾燥していくときに、一緒に肌の水分まで奪われてしまいます。手洗いの後は、清潔なハンカチで拭き取りましょう。



✖ 必要以上に手指アルコール消毒液を使用する

アルコール消毒液は様々なウイルス・細菌に有効な一方で、刺激が強く手荒れの原因になることもあります。消毒のしすぎ、つけすぎには気をつけましょう。



～ 就寝前にハンドクリームなどで保湿し、乾燥を防ぎましょう ～

色覚検査実施のお知らせ

11月13日(月)から21日(火)にかけて、色覚検査を下記の日程で実施します。日課等の変更により、実施日が変更になることもありますので、ご了承ください。結果につきましては、検査を受けた翌日にお渡しします。色覚異常の疑いがある場合は、眼科受診をおすすめしています。

11月13日(月)	3-1 3-2	11月17日(金)放課後	2-3
11月14日(火)	3-3	11月20日(月)	1-1 1-2
11月15日(水)	2-1	11月21日(火)	1-3
11月16日(木)	2-2	11月22日(水)	予備日

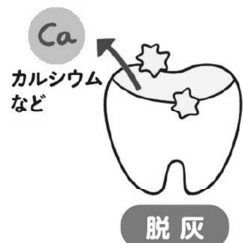
11月8日は「いい歯の日」



ができるメカニズム ~歯の脱灰と再石灰化~

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

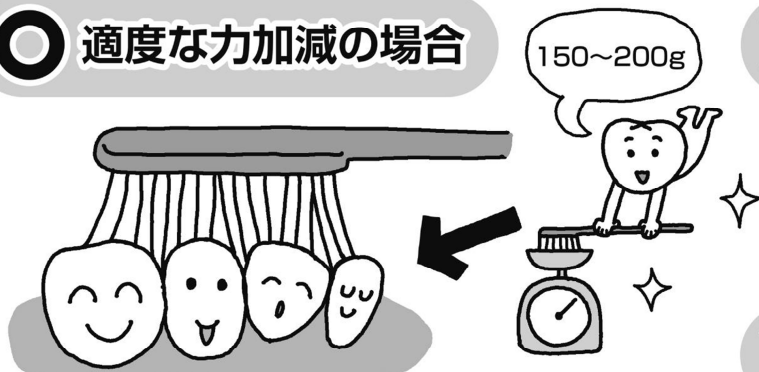
食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。



脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯みがき剤、キシリトールの適度な使用）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

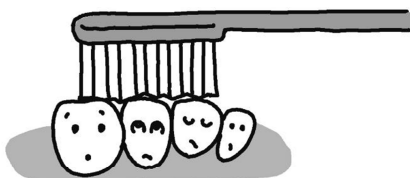
歯をみがくときの力加減に気をつけて!

○ 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りすぎず、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ばかりか、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



歯科医院で定期検診



歯と口をいつも健康に

～ 歯科受診はお済みですか？ ～

令和4年度、厚生労働省の歯科実感実態調査によると、過去1年の間に歯科検診を受診した人（全年齢）の割合は58.0%でした。学校では、毎年歯科検診を行い、歯科疾患の早期発見に努めています。春に行われた歯科検診の結果から、歯科受診が必要と言われた人は、早めの受診を心がけましょう。放置は悪化する原因になります。早め早めの行動が大切です。