



2021. 1. 13

氷川中学校
文責：對田

あけましておめでとうございます

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康も毎日の積み重ねが大切。ゆっくり・しっかり、元気な体づくりをしていきましょう。

熊本県の新型コロナウイルス感染症の状況は、国の示す「レベル4」を超え、「緊急事態宣言を検討すべき状況」になっています。マスク着用、手洗い、三密を避けるなどの感染対策を確実に行っていきましょう。



歯みがきでコロナを予防できる??

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。ウイルスは口や鼻の粘膜などから感染すると言われます。また新型コロナウイルスは感染力が強く、近い距離で話しているだけでも飛沫から感染する可能性があります。一般的な予防に加え、「お口の中を健康に保つこと」も、感染予防にとっても大事です。

しっかり歯みがきしていない、むし歯や歯周病が治っていないといった状態を続けてしまうと、口の中の衛生状態が悪化し、口腔内の細菌の数が増えてしまいます。そうすると免疫力が低下したり、細菌による炎症を併発したりして、結果、ウイルス性肺炎が重症化する傾向があります。

新型コロナウイルスは、口の中に入ると、レセプターと呼ばれる鍵穴のような所に、まるで鍵が入るようにくっついて、感染していきます。このレセプター（ACE2）は舌の粘膜の上にたくさんあります。そのため、口からの感染には特に気を付けるよう言われています。

では口の中の細菌の数を増やさないようにコントロールするには、いったいどうしたらよいでしょうか。

それにはまず、ホームケアがとても有効です。丁寧な歯みがきはもちろん、舌苔除去（舌磨き）、歯周ポケットや歯肉溝をフロスなどでしっかりと清掃するなど、基本的なケアの積み重ねが大事になります。また、ブラッシング時にデンタルリンスなどを併用することも効果的です。

そして歯科医院で、徹底した口腔ケアをするのも効果的です。口の中の状態をしっかりとチェックし、行き届いていないところをケアすることができます。

ウイルスに感染し肺炎を引き起こしてしまった場合、緊急時に人工呼吸器が装着される事態も起こりえます。その時、口の中の細菌の数が多いと、細菌が増殖して肺の中に入ってしまう、肺炎が重症化するリスクが高まります。そうならないためにも、口の中の衛生状態をきれいに保っておくことはとても大切なのです。

(日本歯科医師会 HP より)

まとめ

口の中を清潔にすると、口の中の細菌が減り、感染症にかかりにくくなる。かかっても、重症化を防ぐことができる。

丁寧に
歯みがこう！

歯の
治療をしよう！

歯のケアって大事だね！

みんな
応援してます！



受験当日、なに食べる？

なるべくいつも通りを心がけて

いつもと違うものを食べるとお腹がびっくりして調子が悪くなることも。量は「ちょっと食べ足りないかも…」くらいがベスト。

緊張で食欲がないときは

チョコレートなど、甘いもので少しでも脳に栄養を。

飲み物は？

試験会場は、寒いこともあれば暖房が効きすぎて暑いことも。温かいものと冷たいもの、両方を持っていくと安心です。ただしトイレが近くなるので飲み過ぎには注意。

万全の準備で実力を出し切って！

受験に向けて…睡眠のこつ

☆寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。

☆徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間にしっかり頭を動かせるように、夜型になっている人は就寝時間を15～30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にしてみてください。

☆☆1月の来校日予定日☆☆

☆忽那SC

12日（火）、19日（火）、26日（火）

☆田中相談員

14日（木）、21日（木）、28日（木）

保護者の方も
お気軽に
ご相談ください。



☆☆ 1月15日は ノーメディアデー ☆☆

1月のノーメディアデーは15日（金）です。平日チャレンジなので余裕ですね。少しでもメディアの時間を減らす一日にしてください。

なんとなくスマホを触っている時間をなくすと、時間を有効につかえますよ。

