



# ほげんごもり

2024年11月  
本渡中学校保健室  
文責 坂本

## 感染症対策できていますか？



今年も、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました☹️

本渡中学校でも10月からインフルエンザが流行しています！定期テスト、修学旅行、高校受験に向けて大切な時期でもあります。

基本的な感染対策(①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗い・うがい)を心がけましょう。

## 家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



一人一人が体調管理をしっかりを行い、感染拡大を防止しましょう。

登校する前に体調がおかしいと感じたら

- \* 体温の測定
- \* 体調の様子を見て休養
- \* 病院受診をお願いします。

## 予防の基本は 手洗い!

### ①石けん & 時間

石けんで時間をかけて手洗いすることで、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。

手洗いによるウイルス減少のイメージ図



### ②洗う場所

手のひら→指の腹面  
→手の甲→指の背→  
指の間→指の股→親  
指→親指の付け根→  
指先→手首

の順に石けんでしっかり洗いましょう。

# 11月8日は 良い歯の日



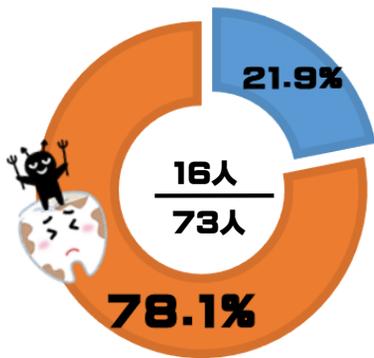
1学期に歯科検診を行いました。皆さんには、結果が配付されていると思います。

本渡中学校の歯科の課題は、「歯垢(プラーク)の付着」です。早めの受診・治療が必要な生徒が多く見られました。受診・治療はできていますか？

11月8日はいい歯の日ということで受診・治療が必要な人には再度プリントを配付したいと思います！歯医者さんに行きましょう⇒

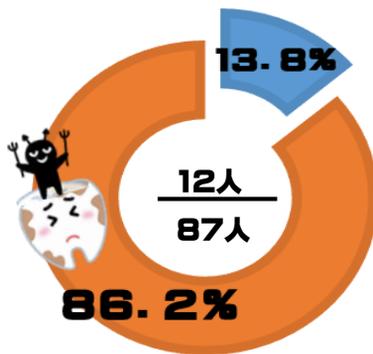
## 1年生

■治療済み ■未受診



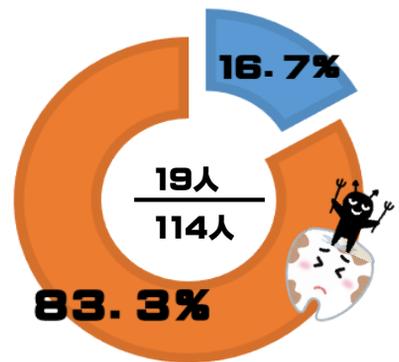
## 2年生

■治療済み ■未受診



## 3年生

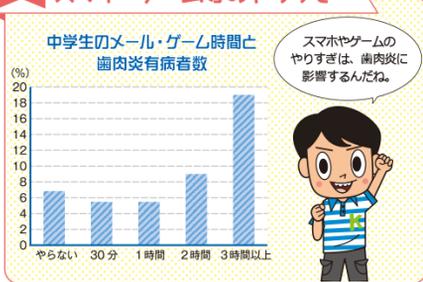
■治療済み ■未受診



学校全体では、治療が必要な274人中47人の人が10月30日までに歯科医受診・治療を終えています。

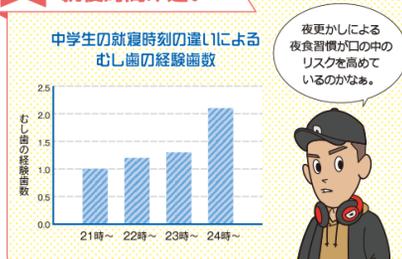
## 生活習慣の乱れと、歯と口の健康は密接に関わっています！

### 01 スマホ・ゲーム等のやりすぎ



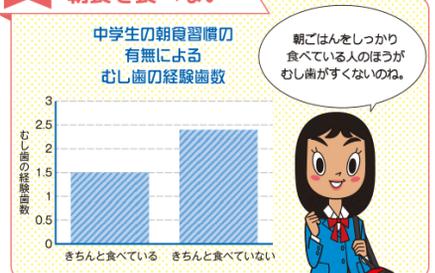
出典：高柳ら 口腔衛生学会雑誌 2012

### 02 就寝時間が遅い



出典：高柳ら 口腔衛生学会雑誌 2010

### 03 朝食を食べない



出典：高柳ら 口腔衛生学会雑誌 2010

## 歯垢(プラーク)ってどんなもの？

歯垢とは、歯の表面や歯と歯茎の境目、歯と歯の間に付着している白いネバネバしたかたまりです。歯垢は、水に溶けにくく、歯にしっかりと付着しているため、うがいなどでは簡単に落ちず、歯ブラシや歯間ブラシでなければ綺麗に落とすことはできません。

朝食、夕食後の歯磨きはもちろん、給食後のはみがきもしっかり時間をかけて行ってほしいと思います。