

保健だより11月号

大矢野中学校保健だより第5号

令和5年11月17日(金)

文責：養護助教諭 田中

11月も半分が過ぎ、緑色の葉っぱが、赤色や黄色に変わってきました。朝夕の冷え込みが激しくなりましたね。気温が下がると、コロナウイルスだけではなく、いろいろな病気が流行ります。体を温かくして過ごしましょう。

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

みなさんは、「いい歯」ときくと、どんな歯を想像しますか？むし歯がない、歯並びがきれい……。確かにその通りなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の土台と言われる歯肉が健康であることです。

そこで今回は、歯を失う原因となり、全身の臓器・疾患にも影響する歯周病についてお伝えします。

歯周病とは

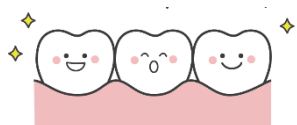
歯周病とは、歯ぐきや歯を支えている骨（歯槽骨）におこる病気です。

- ・歯肉炎…歯ぐきが赤くはれて出血しやすい状態
- ・歯周炎…歯肉炎がさらに進んで歯を支える骨が破壊された状態

歯周病の原因は、細菌のかたまりである歯垢（プラーク）です。



歯周病予防に大切な3つのこと



- ①口の中を観察して、健康な状態を保つ
(歯ぐきが健康かチェック、毎日ていねいな歯みがきをする)
- ②栄養のかたよりがいい食事をとること
- ③早寝・早起きなど健康に良い生活を送ること



体調管理をしよう



11月に入り、風邪を引いてお休みする人、保健室に来る人が増えてきています。これから、校内駅伝大会や修学旅行、受験シーズンと大事な行事もたくさんあります。もう一度、自分自身で冬の体調管理について振り返ってみましょう。

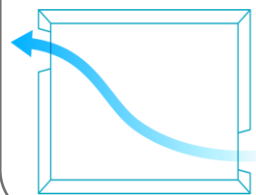
感染対策の合言葉は【くまもとけん】だモン！

- く … 空気の流れをつくって換気！
- ま … マスクは状況で付け外そう！
- も … もう少し離れて！「3つの密」を避けよう！
- と … どちらも大事！「手洗い」と「手指の消毒」
- けん … 健康チェックを毎朝の習慣に！



換気のポイント！

対角線上にある窓を2カ所あけよう！



性に関する指導

10・11月に1・2年を対象に「性に関する指導」がありました。

1年生は熊本県看護協会の助産師、坂本先生から「生命の誕生」の講演会、
2年生は現在育児休業中の大矢野中学校 養護教諭 林田先生から「大切な命」の講話をしていただきました。

1年生は生命誕生のお話しや赤ちゃん人形の抱っこ体験、妊婦ジャケットによる妊婦体験を、2年生は林田先生の赤ちゃんを連れてきていただき、大切な命についてお話しをしていただき、たくさんの学びがありましたね。

一人一人が「300×3000000000分の1」の選ばれた“いのち”であり、今こうして生きているのは当たり前ではなく、奇跡であるということを忘れず、自分・周りの命を大切にしていきましょう。



保健室に話したいことがある人は、下の空欄か他の紙に書いて、保健室前にある「保健室ポスト」にください。右のQRコードからでもいいですよ^^

大中 ほっこり
(おはなし場)

