

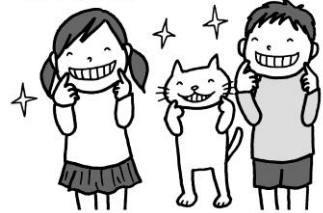
感染症予防のために・・・

11月7日は立冬。冬はそこまで来ています。風邪に負けないからだの準備を始めましょう。寒くても背筋はピンとね。



インフルエンザや感染性胃腸炎が心配な季節がやってきました。予防のためには **手洗い・うがい** が大切です。インフルエンザについては予防接種を受けることで、かかりにくくしたり、かかっても軽い症状ですむという効果があります。心配な人や、研修旅行をひかえている2年生は受けておいてもよいかもしれませんね。まれに副反応が起こることもあるので、接種の際には主治医に相談しましょう。
校内で嘔吐したときには、保健室に連絡をお願いします。

11月8日 笑顔



歯科検診後の受診状況

もう受診した？

(受診済み人数/受診勧告した人数) 受診率

1年・・・(12人/ 76人)	15.8%
2年・・・(11人/ 91人)	12.1%
3年・・・(18人/ 128人)	14.0%

歯科検診の結果、受診が必要と言われたのは 295人。
「むし歯(未処置歯)」と言われた人が 144人。
「歯石沈着」と言われた人が 174人。



歯石ってなんだろう？



「歯垢」1mgにはおよそ300種類、1億個以上の細菌がいます。歯垢は食べカスではなく、細菌の塊なのです。

「歯石」とは歯垢に唾液中のミネラルが結合して硬くなったものです。歯垢が歯石になるまで、たった2日。歯石はとても硬く、いったんついてしまうと歯ブラシで取ることはできません。日常の歯みがきで歯垢を完全に除去することはできないため、歯石は少しずつついていきます。そして

細菌の温床になるばかりでなく、歯肉を刺激して、**歯周病の原因**になったり、悪化させたりします。歯垢や歯石がついているということは、それだけお口の中に細菌もたくさんいるということなので、あまり気持ちのいいものではありませんね。もちろん**口臭の原因**にもなります。まずは歯科医院で「歯石」をとってもらい、正しいブラッシングをこころがけてみませんか。

★ 歯科検診前のアンケートを覚えていますか？

そのアンケートでは、「口臭が気になる」と答えた人が予想以上に多くいました。

口臭が気になる人へ こんなことが原因かもしれませんよ



- 生理的口臭** においの強い食べものを食べたとき
唾液の分泌が減っているとき(起床時・空腹時・緊張時・口呼吸)
- 病的口臭** むし歯や歯周病など口腔内の病気
胃など消化器系の病気

口臭予防には、やっぱり歯みがき！！

姿勢のお話

「姿勢が悪いよ」と注意されたことはありませんか？ 姿勢が悪いと見た目の印象が悪くだけでなく、健康にも悪い影響があります。例えば、首や肩のコリ、腰痛のほか、胃腸の調子が悪くなったり、手足が冷えたりすることも・・・

こんなクセはありませんか？

- テレビ・パソコン・スマホの画面をのめり込むようにして見る
- 背もたれに体を預けるように浅く座る
- いつも背中を丸めている・・・

どうして姿勢を良くするの？

- 内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込める
→ **内臓や脳がよくはたらく**
教材やノートと程よく距離が保てる
- **視力低下を防ぐ**
体がゆがんだり猫背になったりしにくくなる
- **見た目がキレイになれる**

よい姿勢



高校生の頃から背が高いのがいやで、立っているときも座っているときも、体を小さくしていました。そのうちクセになってしまい、いつも姿勢悪く、かなりの猫背に...、今、とても後悔しています。

