

のびのび通信



2024. 6. 10
南星中学校
保健室

6月の保健目標
歯・口の衛生について
考えよう！

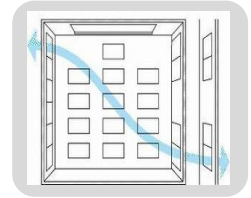


本校では感染症での欠席者が増えています。コロナ、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、溶連菌等の感染経路は、ほとんどが飛沫感染、接触感染です。これ以上、感染拡大しない為にも、一人一人の心がけ&行動が感染予防につながりますよ。

☆感染症にうつらない・うつさないためのポイント☆



- ①朝から体調が悪い人（発熱・咳・のどの痛み・だるさ・カゼ症状が強い場合）は無理をせず自宅で休んで様子を見てね。
- ②こまめに石けんで手を洗う。うがいもおすすめですよ！
- ③むやみやたらに、手で目や鼻や口を触らない *手にたくさんの菌が・・
- ④マスク着用 *家族に感染者がいたら、潜伏期間があるので生徒本人が元気でも、マスク着用をお願いします。
- ⑤マイボトルを持参する。こまめな水分補給で、のどの乾燥を防ごう
* 1日に必要な水分を持参する。熱中症予防にもなります
- ⑥対角線上にある、窓や戸を開け空気を流し換気する。
* 窓は小さく開けてもOK。(空いている箇所が多い方が良い)
- ⑦十分な睡眠をとる。*睡眠不足は免疫力を下げますよ(/ω\)



歯科検診の結果

4月30日に歯科検診が行われました。
その結果、むし歯なしの生徒 **60.2%**
・治療済みの生徒 **28.6%**
・むし歯のある生徒 **11.0%**

むし歯のある人は全体的に少ないですが

歯の汚れ（歯垢）43.4%

歯肉炎（GO）45.7%と口腔内は、

あまり良くない状況です。むし歯や歯肉炎の原因は「**歯垢**」。
南星中では給食後の歯みがきタイムがあります。意識して歯をみがこうよ。

みがけてる

みがけてる

あなたはどっち？

みがけているつもりでも
みがけていないと、ありますよ。



歯の2大疾患 なぜ、こうなった？

歯が痛い~~~~!

歯そのものが溶ける
むし歯



歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

歯がグラグラ~~~~!

歯の周りが壊れる
歯周病



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる!

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



その原因は？

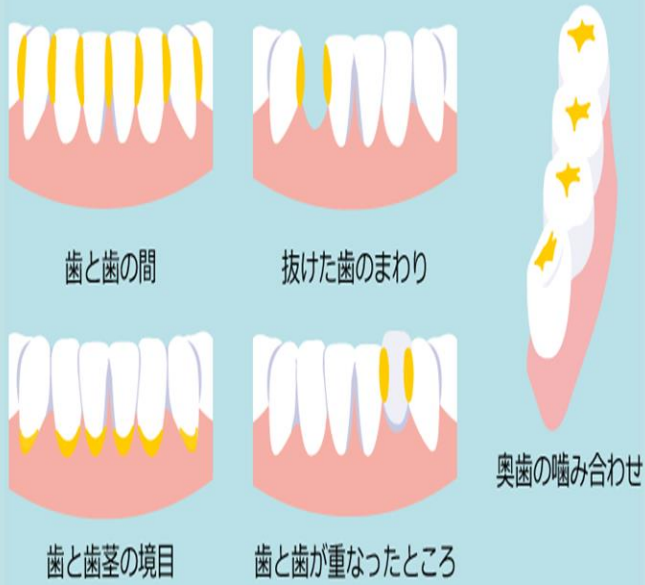
どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまったものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！



歯垢は
歯みがきをしないと
取れません。

みがき残しが多い箇所



もくひょう

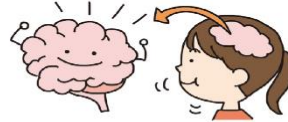
「ひと口30回!」

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすすぐだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。



梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

5月の保健室利用

1年		2年		3年		合計	
R6	R5	R6	R5	R6	R5	R6	R5
129	58	119	74	79	64	327	196

終盤戦だよ～健康診断!

★6月の保健行事★

6月4.5日(月)	2次尿検査
6月12日(水)	内科検診 1-456
6月24日(月)	耳鼻科検診



登校後、すぐに頭痛や体調不良で保健室を利用する生徒がいます。‘夜は38℃の熱があったけど、朝は下がったから大丈夫’とか‘テストだから休めないさーねえ’とか、その気持ちも分かるし、頑張る気持ちも大事だけどさぁ…。結局は授業に集中できず早退…。自分の体調も周囲の人に感染を拡げてしまう事も考えてほしいです。集団生活の場である学校でも、ルールやマナーを守っていこうよ。