

ほけんだより

2017.11.1発行
睦合中学校保健室

朝晩の冷え込みでだんだん布団から出るのがつらい時期になってきました。学校内でも、のどの痛みや、咳、鼻水などのカゼ症状を訴える人が増えています。今月は、学期末テストもあります。体調の悪いときは無理せず悪化を防ぎ、うがいや手洗いなど自分でできる風邪予防を実行しましょう。

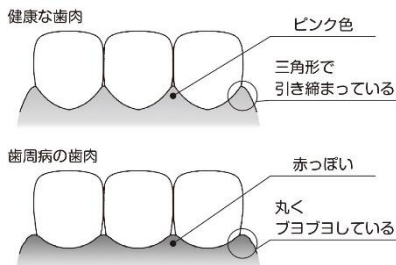


11月8日のいい歯の日にあわせて厚生委員会では歯みがき強化活動を行います。日程は3年生の関係で11月8日の翌週です。

歯みがき強化活動 11月13日(月)~17日(金)の5日間

一学期と同様、歯ブラシを持参して、しっかり歯みがきをしましょう。一学期は強化活動が終了してしまうと、歯みがきをする人がまた減ってしまい、歯みがきが習慣になっていない、強化活動のためだけの歯みがきになっている人も多くいたので、今回の活動をきっかけに、歯みがきが習慣として定着するといいいのですが・・・。

歯みがきをしていないと心配になるのが歯周病です。ブラッシングをしている歯とそうでない歯は見ればわかります。自分で自分の歯や歯茎をチェックしてみましょう。



左の絵のように、健康な歯肉はピンク色です。反対に、歯周病の歯肉は赤く、プヨプヨとはれているように見えます。そのほかにも、歯みがきすると血が出たり、朝起きた時に口の中がネバネバしたり、口臭が気になったりします。指で触ると歯がぐらぐらしたりするようならかなりの危険信号です。

毎日、歯ブラシやデンタルフロスなどを使い、隅々まできれいに

しましょう。また、歯ごたえのあるものはよく噛むことで、歯垢をつきにくくしたりするという働きもあります。食事の中身にも気配りをしましょう。



まめな手洗い・うがいでカゼ予防を！



トイレの後、体育などの活動の後、食事の前など忘れず手を洗いましょう。洗い残しが多いのは、手首、爪の間、指の間などです。

また、うがいは手を洗ってから行いましょう。うがい薬を使わなくても、水だけでも大丈夫です。お茶や紅茶等も効果的。口を「ブクブク」すすいで一度水を吐き出したら、そのあと「オー」と声を出しながら3回うがいをすると、のどの奥までうがい出来て効果的です。



そして、きれいな、タオルやハンカチで手を拭きましょう。間違っても、ジャージで手を拭くのはNG。かえって汚れをつけてしまいます。

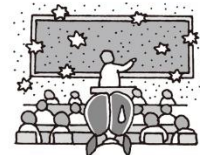


毎日いい空気で過ごすために換気しましょう！

●目には見えないけれど・・・

換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて
休み時間は
しっかり換気！



★ここに注意

・空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう！

・窓から窓への空気の通り道を確認しよう。

・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。

