



10月末から朝晩冷え込む日が増えてきました。寒暖差や乾燥により体調を崩しやすい時期ですが、みなさんの体調はいかがでしょう。インフルエンザなどの感染症にかからないためには、栄養のあるものをしっかり食べ、適度に運動をし、生活習慣を整えることが大切です。

日頃から自分の健康を意識して過ごし、これからやってくる本格的な冬に負けない丈夫な身体を作りましょう。

松江第一中学校 保健室

ウイルスに負けるな！



## インフルエンザが流行しています

2学期に入り、感染症が急激に拡大しました。空気も乾燥し、のどの痛みを訴える人も多くいます。江戸川区内でも感染状況から学級閉鎖している小学校・中学校が出てきています。一人一人が感染症に対する危機感をもって生活しましょう。感染症は菌の経路を遮断することが大切です。手洗い・うがいを徹底し、必要に応じてマスクを着用しましょう。



### 保護者の方へ ～朝の健康観察について～

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いいたします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

#### 朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない



※感染症によっては登校前に「登校許可証」を病院で書いてもらう必要があるものがあります。学校のホームページからダウンロードできますので受診の際にはご確認をお願いいたします。ご不明点等ございましたら、養護教諭までいつでもお問い合わせください。

### 心が落ち着く 夜と朝の良い習慣

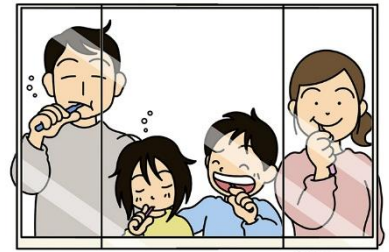
夜、一日を上手に締めくくり、元気に朝を迎えられるように、体と心に良い習慣を身につけましょう。それは、部屋を暗くしてぐっすり眠ること、そして朝、カーテンを開けてお日様の光を浴びて、深呼吸することです。そうすれば毎日、元気に楽しく活動できるはず。ぜひ自分の体と心で試してみてください。



秋の夜長と  
言うけれど...

夜ふかしは  
ほどほどに。

# 11月8日は、良い歯の日！



11月8日はいい歯の日

10月30日(木)、1学年対象の歯科指導がありました！  
2・3年生のみなさん、覚えていますか？ 歯だけでなく、  
歯周病や歯磨き後の効果的なうがいの方法、歯と病気の関係  
などについて1時間の講演を聞きました。

真剣に静かに講演をきいている姿に私も感心しましたが、川野先生（お話してくれた先生）、三浦先生（歯科健診でいつもきてくれている先生）のお二人もとても驚かれていました。事後課題として1年生のみなさんに書いてもらった感想をお二人の先生にお伝えしています。

ぜひ今回学んだことを友人、家族と共有して、一生モノの歯を大切にしてくださいね。

## ○感想の一部を紹介します！○

- ・大人の歯は抜けると一生生えてこないなので、大切にしたいです。
- ・3人に1人が虫歯になることを知り、普段から丁寧に歯を磨いて、虫歯を予防しようと思った。
- ・歯の大切さがわかった。命と同じくらい大切にしようと思った。
- ・歯磨き粉は2cmくらいで、うがいはペットボトルキャップ1杯で5秒ほどを忘れずにしたい。
- ・一生自分の歯で噛んで食べられるように毎日の歯磨きと月1の歯医者者をこれからも続けていきたい。
- ・歯周病は痛みがないため、見た目で判断できるようにしたい。
- ・つい面倒になりがちだが、1本1本丁寧に歯を磨こうと思った。
- ・歯磨きの後、いつも2回うがいをしてしまっていたけど、少量の水で1回だけのうがいの方が適切なことが分かった。
- ・どれだけ疲れていても歯はちゃんと磨こうと思った。
- ・歯磨きへの意識が変わった。いつもはながら磨きだったけど今日からはしっかりと鏡の前で歯磨きをしたい。
- ・虫歯は誰でもなりうるものなので、日常的に気をつけながら生活したいと思った。生活習慣も見直した方が良かったと思った。

いい歯のために歯みがきしよう！



などなど…ほかにも多くの感想がありました！

☆日々の歯磨きと、定期的な歯科健診を大切にしましょう！☆

## セルフケアとプロケアで 健康な歯に！

日常的な  
セルフケア



自分自身で歯ブラシや  
デンタルフロス  
などを使って  
プラークを落とす

定期的な  
プロケア

歯科医院を受診して  
プロによる歯石とプラークの  
除去してもらう



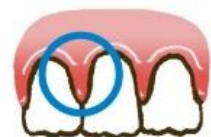
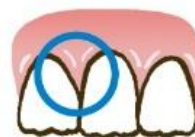
歯に関する豆知識

## あなたの歯肉は健康ですか？

①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、  
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉

歯肉炎



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっ  
て硬い
- ④出血なし

- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてプヨヨ  
している
- ④刺激により出血する