

すこやか

令和7年11月7日

小岩第二中学校

保健室



急に気温が下がってきました。体が冷えると体調を崩すことがあります。暖かい服装を工夫し、温かい食べ物をしっかり食べて、よく睡眠をとり、免疫力を高めていきましょう！

11月の保健目標: 歯の健康について考えよう



むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう!!

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食えるとき、かむ回数が
少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきを
しないことがある

給食の後、歯磨きしていますか？

保健委員会では、1学期に1週間の給食後の歯みがき調査を行いました。その週は磨いてくれる人が多数いましたが、その後どうでしょうか？歯ブラシは学校に持ってきておいて、時間のある時は磨けるようにしておきましょう。

今年度の歯科検診で異常が見つかって、まだ精密検査に行っていない人が多くいます。学校の検査はスクリーニングですので、確認のためにも早めに病院へ行き、結果を学校までお知らせください。



1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
12人	23人	25人	20人	19人	18人

< 風邪予防にもハミガキ >



「風邪予防にハミガキ？」と思うかもしれませんが、口の中の細菌は、ウイルスが粘膜に入りやすくなる酵素を作ります。このため、歯磨きが十分でなく、細菌が多い状態では様々な感染症に感染するリスクも高まります。細菌は睡眠中に増殖するため、朝晩の歯磨きをしっかり行って口の中を清潔に保ちましょう。

感染症を予防しよう！



< 手洗い、うがいを習慣にしましょう。 >

うがいはのどの粘膜についたウイルスを洗い流します。うがいをする時、水よりもお茶や紅茶の方がさらに効果的です。お茶などに含まれるカテキンという成分には、殺菌効果があるので、殺菌と同時に洗い流すことでより高い効果が期待できます。

手についたウイルスが食事などの際に体内に侵入してしまうのを防ぐため手洗いも重要です。家に帰ったらまず手洗い、うがいを心がけましょう。



10月のハンカチ・ティッシュ・爪 調査 結果報告

10月のハンカチ・ティッシュ・爪調査の結果を報告します。

1・2年生は爪は整えられている人が多かったですが、ハンカチ・ティッシュについては忘れる人が多かった。3年生は爪の長い人が多くいました。感染症予防には手洗いが一番大切になります。ハンカチだけでなくティッシュも必ず持ってくるようにしてください。



指と爪の間は、菌やウイルスがたまりやすいです。一週間に一度は整えましょう。

今回の最優秀クラス 3-2 ハンカチ忘れ2 ティッシュ忘れ4 爪の長い人3

全クラスで全て0人になるようにしていきましょう。爪の長い人は保健室に切りに来てください。

< 規則正しい生活を心がけましょう。 >

体力が低下し、免疫力が落ちてくると風邪をひきやすくなったり、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。睡眠不足は疲れが十分にとれず体力の低下を招くのでよくありません。ストレスや、生活リズムの乱れも体調を崩す原因となります。体力をきちんと維持し、免疫力を高めることで風邪やインフルエンザに打ち勝つ体作りをすることが大事です。

発熱があったら必ず病院に行くようにしましょう。

病院に行く場合は、学校のHPの【提出書類】の項目から

<【小岩二中】治癒証明書(感染症)>と<【小岩二中】季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書>

を印刷して病院に持っていくようにしましょう。インフルエンザやその他の感染症だった場合に何度も病院に行かなくて済みます。家で印刷できない場合は、家族の方に、学校に取りに来てもらえれば渡せます。

高熱のときは発汗により、脱水症状になりやすくなります。水分補給も忘れずに。

