

すこやか

令和6年11月1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！

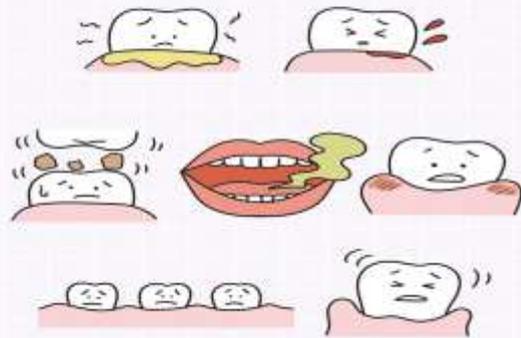
11月の保健目標: 歯の健康について考えよう



歯肉炎や歯周炎に注意!

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく

給食の後、歯磨きしていますか？

今年度は毎月1回、区からハブラシが配布されています。保健委員会では、給食後の歯みがきがしやすいように昼休みに何も無い日を考えて各クラスで歯みがき日を設定しています。自分のクラスの歯みがき日には歯を磨くようにしましょう。



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いです。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
31人	28人	32人	28人	31人	33人

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。



< 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。

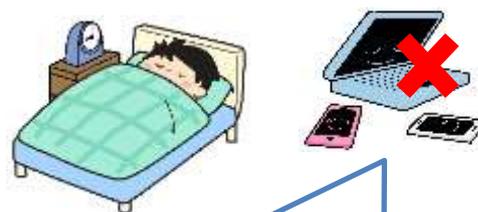
< ハミガキをしましょう >

「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。



もし体調が悪く感じたら・・・

- (1) エネルギーをしっかりと補給しよう。
エネルギー源となる炭水化物を摂取するようにしましょう。
- (2) 睡眠をしっかりととりましょう。
早めに寝るなど体を休めるようにしましょう。



スマホ等は使用しない

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【給食・保健】の項目の【提出書類】から

<[小岩二中]治療証明書(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。

