

ほけんだより11月

令和3年11月17日
龍ヶ崎市立愛宕中学校 保健室

配付したお便りに記載しています。

徐々に日が短くなり、冬が近づいてきました。昼間は暖かな気候ですが、夕方から気温が下がり冷え込みも厳しくなっています。感染予防対策も定着し、学校生活も通常モードに戻りつつあります。この状況が続くようこまめな手洗い・うがい・毎日の検温を引き続きしっかりと行いましょう。新型コロナウイルス感染症だけでなく、これからの時期はインフルエンザや感染性胃腸炎も流行しやすい時期です。規則正しい生活をして冬本番に備えましょう。

自分でできる 歯肉炎・歯周炎

歯周病チェック

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉 ピンク色

三角形で引き締まっている

歯周病の歯肉 赤っぽい

丸くプヨプヨしている

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意!

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にもものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯くきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

Q どうして歯周病になるの?

A 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にいる細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q どうやったら治るの?

A 根本的に治すには、正しい歯みがきが不可欠!

歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき!

歯みがき力をUPするには?

- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらい、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにおろすべし

— 今年のうちに…受診をしよう! —

歯科検診（6月の結果でまだ受診していない人）の結果を通知しました。今年も残すところあと2ヶ月…今年健康課題は、今年のうちに解決しておきましょう。「むし歯を放置して痛い」「歯を見せられないからマスクで隠して…」など、心配な声が聞こえてきます。特にこの時期は、完全下校時刻も早いので、下校後の受診も可能です。「家族におまかせ」から卒業し、「自己管理」ができる愛宕中生になってほしいです。受診をしたら、受診報告書を提出してください。

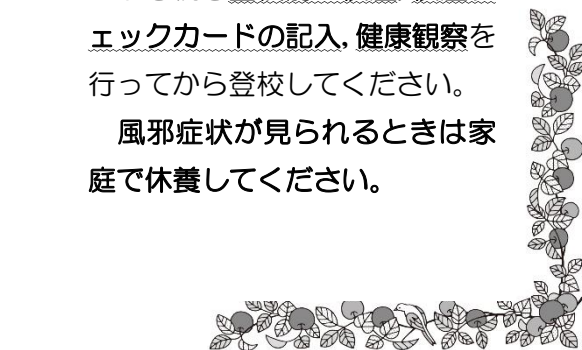
～お願い～

毎朝ご家庭での健康観察・検温のご協力ありがとうございます。

これからの季節は感染症の流行が心配されます。

引き続き登校前の検温、検温チェックカードの記入、健康観察を行ってから登校してください。

風邪症状が見られるときは家庭で休養してください。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる?

ウイルスは感染した人のくしゃみや咳が飛沫して別な人の口や鼻から体内に入ります。そのためにマスク着用は大切です! 手についで口から入ることもあります。

🕒 ウイルスの生存時間

空気中 3時間	ボール紙の表面 24時間	プラスチック・ステンレスの表面 48~72時間
------------	-----------------	----------------------------

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

せっけん・流水で10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに

冬の健康 守るのは…

距離を保とう

心は離れすぎないで

清潔を保とう

こまめに手洗い

水分を保とう

体は乾いています