

ほけんだより11

November



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう
歯の治療を受けよう

令和5年11月 8日
北区立神谷中学校

インフルエンザによる学級閉鎖があり、まだ体調に不安がある人もいるかもしれません。今年はコロナ禍では流行しなかった様々な感染症の流行がみられます。新型コロナウイルス対策で抑え込まれていたため、感染症に対する免疫をもっていない人が多いことや、流行の時期が早く予防接種が追いついていないなど様々な理由があると思います。感染症に怯えすぎず、学校生活を送るために、睡眠と朝食をはじめとする生活リズムをととのえて、免疫力を上げていきましょう。

インフルエンザは、発症後5日かつ解熱後2日間出席停止です！

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 ☹️	発症 ☹️	解熱 😊	1日目 😊	2日目 😊	3日目 😊	登校OK 🏫	
発症 ☹️	発症 ☹️	発症 ☹️	解熱 😊	1日目 😊	2日目 😊	登校OK 🏫	

「出席停止解除届」(HPでダウンロードが可能です)ご家庭で記入していただき、提出をお願いします。



ウイルスや細菌をやっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。



免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントは？

バランスよく 食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を 36度以上に 保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを 発散しよう



ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

11月1日 「いい姿勢」の日



- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持っている

姿勢が悪いと、内臓を圧迫して血流や働きが滞ったり、目が近付きすぎて視力が低下したり、集中力がなくなったりします。また、身体の機能を調整している「自律神経」は、背骨の中を通っているため、心や体の不調の原因にもなります。「いい姿勢」について、考えてみましょう！

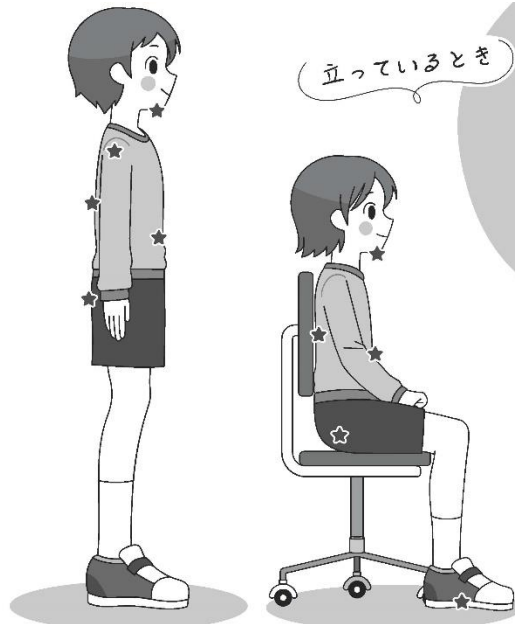
良い姿勢を
していると...

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★Check!☑️

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

座っているとき

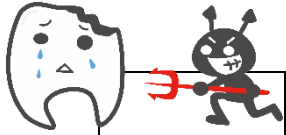
★Check!☑️

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

11月8日「いい歯」の日

歯科検診後、歯の治療は行きましたか？ むし歯、歯肉炎を指摘された人が、治療に行き「診断報告書」を出した割合は、下の表のとおりです。歯の治療は時間がかかります。とくに3年生は、受験の大事な時期に歯が痛み出すことのないように、11月中に治療に行きましょう。

自分の歯や体を守るためにも、かかりつけの歯科をつくり、定期的な歯のメンテナンスが必要です。



むし歯・歯肉炎の指摘者、そのうちの治療者の割合

	むし歯		歯肉炎		治療者	
1年生	18人	32.1%	1人	0.2%	7/18人	38.9%
2年生	17人	38.6%	2人	4.5%	8/19人	42.1%
3年生	12人	40.0%	2人	6.7%	3/12人	25.0%

歯と口の？に答えます

Q 疑問1

むし歯があったのですが、いつの間にか痛みがおさまりました。むし歯が自然に治ることはありますか？



答え むし歯が自然に治ることはありません。痛みがおさまったのは、むし歯菌が歯の奥の神経にまで達し、その神経が死んでしまったから…かもしれません。だとすると、そうとう進行している可能性があります。すぐに歯科を受診しましょう。

Q 疑問2

むし歯を治療したはずの歯に痛みがあります。治しても、もう一度むし歯になることはありますか？



答え 一度治療した歯でも、もう一度むし歯になることはあります。同じ歯が何度もむし歯になるのは、その部分がうまくみがけていないのかも。正しい歯みがきの方法を学ぶなど、歯のケアの仕方を見直しましょう。

Q 疑問3

口の臭いが気になります。歯みがきはしていますが…。口の臭いを防ぐ方法はありますか？

答え **舌のそうじ** 舌が臭いの原因であることも、1日1回歯ブラシでやさしくみがいてあげましょう。

口呼吸をやめる 口呼吸は口の中が乾き、細菌が増えて臭いの原因に。意識して口を閉じ、鼻呼吸を心掛けましょう。

ストレスをためない ストレスがたまると、だ液が出にくくなります。口の中が乾くとやはり臭いの原因に。自分なりのストレス解消法を見つけられるといいですね。

Q 疑問4

歯周病のおそれがあると言われました。歯周病もむし歯のように痛みがありますか？

答え 歯周病はサイレントキラーと言われる。その理由はほとんど痛みがなく、知らないうちに進行していくから。気づいたときには歯がグラグラし、最後には抜けてしまいます。歯と歯茎の境目を重点的にブラッシングするなど、予防に努めましょう。



歯の健康習慣チェック

- 歯と歯肉の間もみがいている
- デンタルフロスを使っている
- 甘い飲み物や食べ物を食べすぎないようにしている
- よくかんで食べている
- 歯石を定期的にとってもらっている

いくつ✓がつきましたか？
口の中を健康に保つために、
全部✓を目指しましょう！



① 歯や口の中で気になることがあるときは歯医者さんにみてもらいましょう。

② 今、気になることがなくても歯医者さんには定期的に通い、歯石のケアや歯周病のチェックを行いましょう。

