

# 保健だより

春日部市立春日部中学校  
保健室  
平成30年 11月号



皆さん！合唱祭お疲れ様でした。クラスや学年で目標を掲げ皆さんで練習し、合唱を作り上げていくのは大変だったかと思います。皆さんは、思うように歌う事が出来たでしょうか？客席から聴いていた歌声は、どれも素晴らしく感動しました。本当にお疲れ様でした。

さて、気温も下がり秋の陽気になって来ましたね。かぜや胃腸炎、インフルエンザが流行る季節でもあります。手洗い、うがいをし規則正しい生活を心がけ予防しましょう。

## ウイルスが体に入ってくるのを防ごう

かぜやインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

### 飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときに  
出るしぶきには、ウイルス  
が混じっていて、それを  
吸い込んで感染します。



### 接触感染 (せつしょくかんせん)

ウイルスのついた物な  
どにさわった手で、口や  
鼻などにさわること  
で、ウイルスが体に入ります。



ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、「手洗い」「うがい」が基本です。

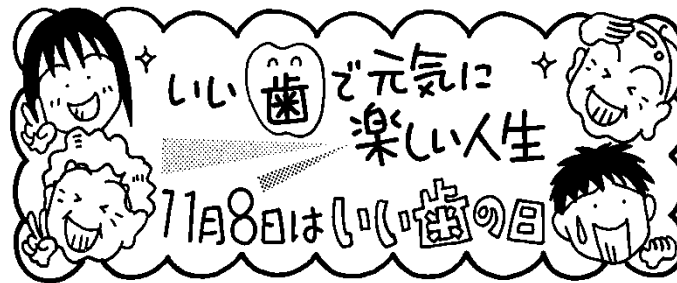
### 手洗い

手は、せっけんをつけて  
①手のひら→②手の甲  
→③指先、つめの間  
→④親指→⑤手首  
の順に洗い、最後に水をきれいに  
洗い流し、清潔なタオルや  
ハンカチでふきましょう。



### うがい

うがいをするタイミングは  
①外から帰ってきたとき  
②人混みの中に入ったあと  
③空気が乾燥しているとき  
④食後 などです。  
上を向いて、のどの奥までしっかりうが  
いをして、口やのどについたウイルスを洗  
い流したり、ウイルスの力を弱めましょう。



11月のメディカルチェック  
★つめチェック  
11月6日(火) 11月12日(月)  
★歯みがきチェック  
11月8日(木) 11月28日(水)

### 知っていますか？歯周病



### 歯周病を予防するには

食べた歯みがきをする習慣をつけましょう。歯みがきのポイント  
は、歯と歯肉の境目に歯ブラシを当て、毛先が曲がらない程度の軽  
い力で小刻みに動かすことです。また不規則な食生活、偏食など  
の生活習慣などを改めることで抵抗力が高まり、歯周病の悪化  
を防ぐことができます。

「歯周病」とは歯を支える歯肉が炎症を起こし、進行すると歯がぐらつき、ついには抜けてしまう恐ろしい病気です。  
①歯垢(プラーク)や歯石をほうっておくと、歯周病の影響で歯肉が赤くはれ上がってきます。炎症が歯肉にとどまっている状態が歯肉炎です。  
②炎症が進み歯と歯肉に隙間ができると歯周病とよび、歯を支えているあごの骨(歯槽骨)の破壊が始まります。  
③さらに歯槽骨の破壊が進むと、歯がぐらつき始め、歯が自然に抜けてしまうこともあります。



### 「しっかりかむ」といいことしらばい

むし歯予防！かむことにより「唾液」が多く分泌されます。唾液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。

かんであごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり脳細胞の活動がさかんになります。脳の発達に相当な効果があります。

ダイエットになる！食事を摂り満腹感を感じるには、脳の満腹中枢が刺激を受けるため、早食いをすると満腹感を感じる前に食べすぎてしまうので、しっかりかんでゆっくり食べることで食べあごを防ぎます。

11月に歯みがき子隊が各クラスをまわります！むし歯の仕組みや、歯のみがき方などを教えに来ます。きちんと学んで、正しい歯みがき方で、きれいなお口で過ごしましょう！

### 11月の保健目標

生徒保健委員会

- ★手洗いうがいをしよう
- ★マスクをつけよう
- ★温かい服装をしよう (ジャージをはく・着る)



