

# 保健だより

大阪市立大淀中学校  
平成 29 年 11 月 1 日 No.7

急に冷え込みが強くなり、10 月下旬頃から、みなさんのマスク姿がちらほら見られ、のどの痛みやせきが出ているように思います。

少しずつではありますが、欠席も増えてきました。大きな学校行事も終わり、疲れが出ている頃と思います。日常の生活に無理がないようにしてください。

冬の感染症（インフルエンザ、感染性胃腸炎）も注意が必要です。



## 今月の行事

8 日（水）二測定 全学年 1 限 半袖体操服、ハーフパンツ 持参

## 11 月 1 日（水）22 時以降

### 「NO メディアデー」を実施！！

文化祭で、保健委員より「NO メディアデー」実施について呼びかけがありました。必要な連絡は 22 時までに連絡しておきましょう。

また、「NO メディアデー」によってできた時間は有効に使いませんか。睡眠、読書、家族との団らんと使い方は様々だと思います。自分自身でもメディアの使い方を見直す機会にしてください。

「NO メディアデー」を成功させよう！！

●11 月 2 日（木）に「NO メディアデー」実施後アンケートを予定しています。



## そろそろ、気になります。

季節の変わり目や疲労が回復せず免疫力が落ちたときに気をつけないといけないのが、かぜの症状です。保健室にも「頭痛」「のどの痛み」「せき」を訴えて来室する人が増えてきました。発熱まではないですが、マスクを手渡す機会も増えていきます。



## そして…

「のどの痛み」や「せき」の症状が特にある人は、ぜひマスクをつけてください。

- ・細菌、ウイルスの侵入を防ぐ効果
- ・保湿効果
- ・自分のつばを飛ばさない効果

（せきエチケット）があります。

早めにマスクをつけることは、症状を悪化させない、病気を予防することになり、結果的に自分を大切にしていることになります。また、周囲の人への配慮もあり、気遣いになっています。

もしものときのように、かばんの中に一枚！マスクを入れておくといいですよ。急な対応ができる人は、「もしも」を予測できる人でもあると思います。ぜひ、実践してください。



11月8日はいい歯の日。  
あなたの歯周病・歯みがきレベル  
をチェックしよう。



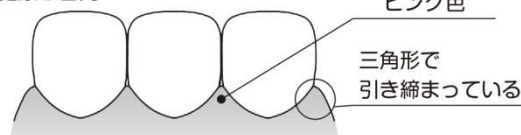
やってみよう！  
自分でできる

## 歯周病チェック

歯肉炎・歯周炎

まずは鏡で歯肉をチェック

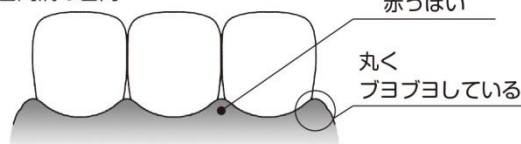
健康な歯肉



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  
ブヨブヨしている

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、  
歯ぐきが腫れぼたく  
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

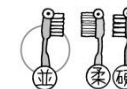
歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

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。

## 歯みがきセルフチェック☑



- ☐ 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」
- ☐ 歯ブラシは1ヵ月に1回交換している
- ☐ 食事の後は歯みがきをしている
- ☐ 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- ☐ 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本をていねいにみがいている
- ☐ 汚れのたまりやすい個所は、毛先の当て方を工夫している
- ☐ みがく順番を決めている
- ☐ 歯と歯の隙間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- ☐ みがいた後は鏡で歯や歯ぐきのチェックをしている
- ☐ 歯医者さんで定期的に歯の状態をみてもらっている



## あなたの歯みがきレベルは…

- 9～10個 その調子！歯垢がガチガチに固まった歯石は歯医者さんしかとれないので、専門家のアドバイスをしっかり聞いてください。
- 6～8個 みがき残しはないですか。鏡で見ても汚れがなくなり、舌で触ってツルツルが確認できたらOKです。
- 3～5個 歯ブラシの使い方をチェックしましょう。えんぴつを持つように歯ブラシを持ち、優しく歯に当てて小刻みに動かしましょう。
- 0～2個 まずは自分にあった歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化させましょう。一度、歯医者さんでみてもらいましょう。



1学期に健康診断を実施してから、4か月ほど経過しました。定期検診に行った人もいます。しかし、まだ治療にいけない人もいます。ぜひこの機会に歯科医院に行ってください。