

# ほけんだより 11月号

2021年11月5日  
大阪市立歌島中学校  
保健室

朝晩はひんやりしてきましたが、まだまだ昼間は汗をかくような日もあります。この気温差に体が慣れずに、体調をくずして休む人や朝から体調が悪いのに無理をして登校した結果、熱が上がったり、ますます体調が悪くなって早退する人が増えてきたりしています。制服の下に肌着を着て、体温調節をしながら体調を管理しましょう。また、朝から具合が悪い人は無理をせず自宅で安静に過ごしましょう。

ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり!

肩こり  
背骨がゆがむ  
胃腸の動きがわるくなる  
腰の痛み

あごをひく  
胸をひらく  
背筋をのばす  
おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が！  
見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは…

室内のウイルス対策

## 2つのかん

こまめにしよう!  
**かんき**

気をつけよう!  
**かんそう**

閉め切った部屋ではウイルスが空気中にただよるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

## ～保健室の来室状況～

昨年に比べると10月の来室数は少し増えています。体調面では頭痛・腹痛の来室が多かったように思います。

感染症が流行しやすい時期になってきています。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう!!

10月の来室人数	
体調不良の来室…	236人 (前年度 163人)
けがなどの来室…	143人 (前年度 127人)

### ★インフルエンザの場合★

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで  
**出席停止!**

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 解熱 登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

### 出席停止の基準について

### ★新型コロナウイルス感染症の流行に伴う場合★

- ※以下の場合には登校を控えていただき、家庭での療養をお願いします。
- ①発熱(37.5℃前後)・咳などのかぜの症状がみられる場合
    - ★医療機関を受診した場合・・・医師の指示する期間
    - ★医療機関を受診しなかった場合・・・症状が治まって2日経つまで
  - ②お子さまの感染が判明または濃厚接触者と認定された場合
  - ③同居家族がPCR検査を受検することとなった場合
  - ④同居家族に、かぜ症状や発熱が続くなどの症状がみられる場合
- ①～④の場合は、わかった段階で必ず学校へご連絡ください。



# 11月8日はいい歯の日

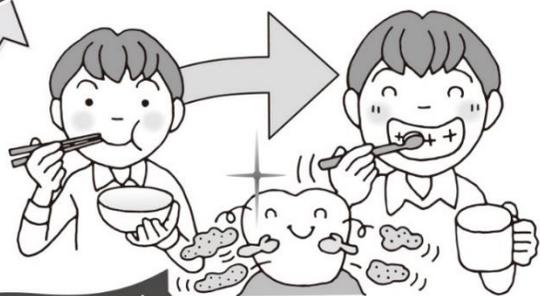


今日から  
できる!

## 歯に「いいこと習慣」

いいこと  
習慣  
01

### 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

### ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

### ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

### 年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

## 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

## スポーツ選手は歯を大切にしている？

歯を「グツ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があつたり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る大切なのですね。



## の治療は済みましたか??

保健室では1学期末に歯科検診の結果、治療が必要な人にお知らせを発行しました。

全学年で永久歯(大人の歯)でむし歯が見つかった人は35人いましたが、10月末までに治療が済んだと報告のあった人はなんと3人でした…。

歯科治療はできるだけ早く行うことで、通院する回数も痛みも少なくて済むと言われています。

通院や治療がまだ、という人は、できるだけ早く受診することをおすすめします。