

保健だより

大阪市立新東淀中学校

2014. 11. 5

いつの間にか、日が沈むのも早くなり、あたりはすっかり真っ暗になっています。そのせいか、肌寒さも増し、もう一枚上着がいる



かなと思います。半袖・ポロシャツ姿の人を見かけると「元気やな！」でも、かぜをひかないでねと思います。反対に、防寒対策をし過ぎている人を見ると冬本番はどうするのかな？と思います。その日の気温でうまく調整できる人になってください。



についてお知らせします。

大人になると、永久歯 28～32 本の歯が出てきます。みなさんの中には、永久歯が一部出てこない人や乳歯がはえ変わらず大切に残しておかなくてはいけない人(欠損歯)などがいます。口の中の様子は個人によって様々です。

でも、共通していえることは、「口の中を清潔に保つこと！」です。今月は歯科に

1 学期に実施した、歯科検診の結果です。

永久歯 (大人の歯) の状態

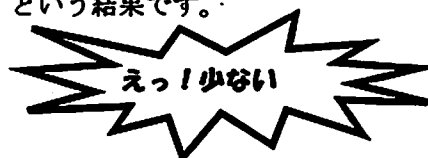
学年	むし歯 0 本の人	むし歯がある人	むし歯 要注意の人
1 年生	179	35	53
2 年生	184	29	66
3 年生	214	31	81

※この数字は永久歯のみの人の数です。乳歯が残っている人はカウントされません

※むし歯 0 本の人の数の中には、むし歯 要注意の人の数も入っています。

では、治療が終了した人は何人でしょう！

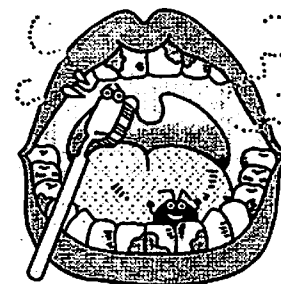
1 年生、むし歯のある人 35 人 → 治療済み 5 人
2 年生、むし歯のある人 29 人 → 治療済み 4 人
3 年生、むし歯のある人 31 人 → 治療済み 5 人
という結果です。



と思いませんか？

まだまだ、治療が済んでいない人が多いですね。

そして、要注意の人 (C0) の方が、早めに歯科医院を受診しています。口の中の健康について意識が高いのでしょうか。うれしいことです。もう一度、口の中のチェックについて紹介しますね。

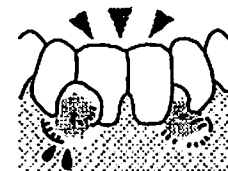


●歯みがきの後

- ☐ 歯や口の中に、食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- ☐ 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- ☐ 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？

●歯ぐきの状態

- ☐ 歯と歯ぐきの間の歯ぐきが丸く、はれぼたくなっていませんか？
- ☐ 赤く、はれているところはありますか？



★治療について★

すでに、歯科医院へ行き、治療が済んでいる人は、学校へ報告書を提出してください。

まだ、治療に行っていない人は、こどもすこやか医療証などを利用して治療に行きましょう。長期になれば、治療費もかかりますよ。

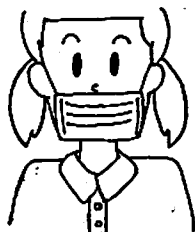
マスクを上手に使えていますか？

かぜ・インフルエンザが気になる季節になりました。本校でも、マスクをつけている人を見かけることが多くなったと思います。マスクの効果など知ってもらいたいと思います。

マスクにはこのような効果が！

- 咳やくしゃみのしぶき（飛沫）を吸い込むを防ぐ。
- ウイルスの飛沫が飛び散るを防ぐ。
- 無意識に鼻や口を触るのを防ぎ、手についたウイルスが直接体内に入るのを防ぐ。
- 鼻とのどを乾燥から守り繊毛（ウイルスを体外に押し出す機能）の働きを保つ。

でも、こんな人はいませんか？

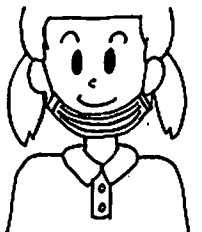


口だけマスク

鼻がおおわれていない
マスクの上部にすき間があり
ウイルスの出入りがある
効果的なマスクのつけ方



鼻の形に合わせる
針金を鼻の形に合わせてすき間ができないようにする



あごだけマスク

マスクの効果なし
あごについたウイルスがマスクの内側につき、汚れる



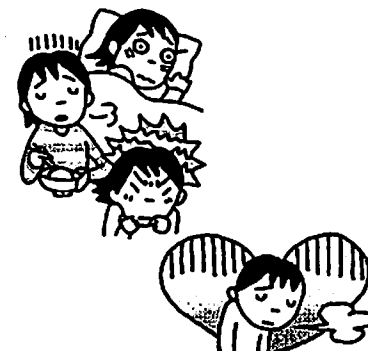
あごの下まで引っ張る
すき間がなくなり、口を動かしてもマスクがずれない

ストレスのサインかも

「なんだか疲れたなあ」と感じている人はいませんか。もしかするとからだではなく、心からくる疲れのサインかも。

次のチェックに当てはまる人が多い人ほど、ストレスがたまっています。一度チェックしてみてください。

- ☐寝つきが悪い
- ☐ぐっすり眠れない
- ☐食欲がない
- ☐好きな食べものを
おいしいと感じない
- ☐ささいなことでイライラする
- ☐物事に集中できない
- ☐気分が沈みがち



どうでしたか。ストレスは自分でも気づかないうちにたまっていることもあります。当てはまる人は、早めの休養・リラックスが必要です。毎週来校される、スクールカウンセラー森先生とお話ししてはどうでしょう。

スクールカウンセラー便り

秋も深まってきました。2学期も後半です。体育祭や文化発表会も終わり、一息ついたところでしょうか。季節は紅葉（黄葉）の時期です。木々の葉っぱが色づく様子は、美しいですがやがて落葉し、枯れ木になります。少し寂しい気もします。でも、木そのものが枯れてしまったわけではありません。来年、又新しい葉をつけるために準備に入ったのでしょう。みなさんも落ちていく葉のように、気持ち落下中という人はいませんか。嫌なことを経験すると、必ず次に生かれます。困った時は、一人で悩んでないで相談しましょう。朽ちた葉のような思いは捨て去り、大切なものを身につける準備をしていきましょう。

スクールカウンセラー 森 弥生

開室日は、5・12・19日です