

# ほけんだより

11

令和6年11月8日  
大阪市立大和川中学校 保健室

少しずつ寒くなり、すっかり秋らしい季節になってきました。

今週水曜日に行われた体育大会も大きな事故やけがなく終えることができてほっとしています。これからますます寒くなっています。季節の変わり目には体調に気を付けましょう。



歯は食べ物をかみ碎くという以外にも、表情を作る、発音を助ける、噛みしめて力を入れるなど様々な役割があります。むし歯などで歯に穴が開いたりした場合、放っておいても勝手に治ることはできません。歯が痛い、歯ぐきが腫れているなどの症状がある場合は早めに歯科医院を受診しましょう。

## 歯磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

糖はむし歯菌の栄養になります。たくさん食べるのはもちろん、時間を決めずにダラダラと食べるのも、むし歯になりやすいです。



それでも上手く歯垢が落ちないときは

### みがき残しの場所別

オスヌメケツズ

奥歯や歯並びが  
ガタガタしているところ



歯と歯の間



番外編 歯肉の痛みが  
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に  
気をつけないと口の中を痛めることも。

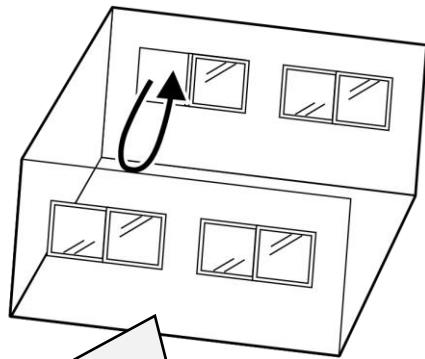
歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割と言  
われています！



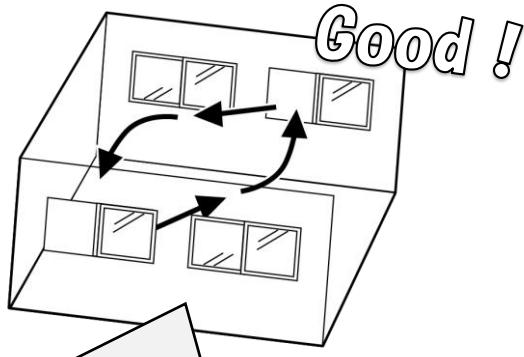
# 感染症対策できていますか？



教室などたくさん的人が集まる場所は、閉め切っていると二酸化炭素濃度が高くなり、汚れた空気がただよってしまいます。また、新鮮な空気にはリフレッシュ効果もあり気分がすっきりしたり、集中力が高まります。みんなが過ごしやすい教室を作ていきましょう。



空気の出入り口が一か所しかなく、空気がうまく循環しません。



対角線上の2か所の窓を開けることで、空気の通り道ができます！

## 咳エチケットを守ろう

多くの感染症は咳やくしゃみのしぶきを吸い込むことで広がります。

また、咳やくしゃみのしぶきは約1m先まで飛んでしまいます。咳やくしゃみをするときはハンカチなどで鼻や口抑えるか、自分の袖口で抑えるなど咳エチケットを徹底しましょう。



細菌  
と  
ウイルス  
なにが違うの？



### 生き物かどうか

細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在していて、生き物とそうでないものの中間くらいの位置づけです。

### 仲間の増やし方

細菌は適切な環境（温度や水分、栄養など）さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。

### 薬

風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでいる薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。