

ほげんごまり 11月

令和6年11月19日(火)
調布市立調布中学校
保健室



11月になり肌寒い日が増えてきましたね。保健室でも、寒い!という声が多く聞こえてきます。肌着など着るものを工夫して温度調整を行っていきましょう。

さて、11月27日は臨時歯科検診です。1学期の歯科検診で受診を勧められた人は、治療が進んでいますか?調布中の歯科検診の結果では歯肉炎とおし歯のある生徒が全国・東京都の平均よりも多いことが気になります。早めの治療をお勧めします。

秋の臨時歯科検診について

日時 11月27日(水)1校時

場所 保健室

対象者

- ・ 歯科検診で未処置歯(おし歯)があった生徒のうち、受診結果報告書が提出されていない生徒
- ・ 歯科検診が未受診の生徒

対象者の中で、すでにおし歯の治療を受けている人は、保健室まで教えてください。また、臨時歯科検診について分からないことがあれば、保健室まで。

歯周病って?

1学期に行った歯科検診では、歯肉炎の人が調布中全体の14%もいました。全国では2.4%であるのに対してとても多いことが分かります。

歯周病の原因は、歯と歯ぐきの間にとまった歯垢や歯石です。歯周病の初期段階が歯肉炎です。歯肉炎を放置すると歯周病になり、歯を支える周りの骨が溶けたり歯が抜けてしまうこともあります。また、歯周病の炎症によって出てくる毒素が、血管に入り込んで全身の病気を引き起こすこともあります。毎日の歯磨きしっかりと行うことで、おし歯や歯周病だけでなく生活習慣病など、全身の病気の予防にもつながりますね。

歯周病の予防は

2つのケアが大切

セルフケア

- ★自分でする食後の歯みがき
- ★歯間ブラシやフロスでみがきにくいところもチェック
- ★好き嫌いをせずにいろいろなものを食べる

プロケア

- ★歯医者さんでの定期的なチェック
- ★歯並びにあったみがき方を歯医者さんに指導してもらう
- ★歯垢・歯石を取ってもらう

感染症や発熱による欠席が増えています。

基本の手洗い・うがいを意識して、風邪を予防しましょう。せっけんを使用したこまめな、手洗いはできていますか？手のひらだけでなく手の甲や指の間、爪の先までしっかりと洗うことが大切です。きちんと細菌やウイルスを洗い流すには、15秒程度かかりますよ！

トイレの後、外から帰った時、食事前など

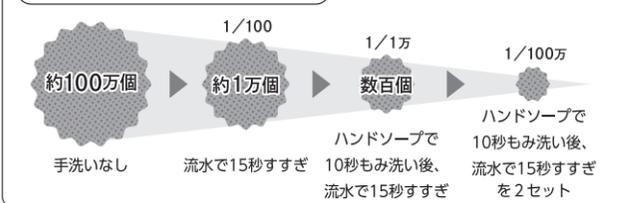
予防の基本は手洗い！

① 石けん&時間

石けん で時間をかけて手洗いをする事で、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

● 洗い残しやすい部分



悩みがあったり、ストレスが溜まっているときみなさんはどうしていますか？

自分なりの方法で悩みやストレスを解消できれば良いですが、そうでない時は「相談力」を発揮してみてもはどうでしょうか？心への適度な負荷は、成長のきっかけになるかもしれませんが、しかし、過度な負荷は心が疲れてしまいます。普段から自分の心の状態と向き合う習慣がつけられるといいですね。

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょうか？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといひかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていく

みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

