ほけんだより　１１月号

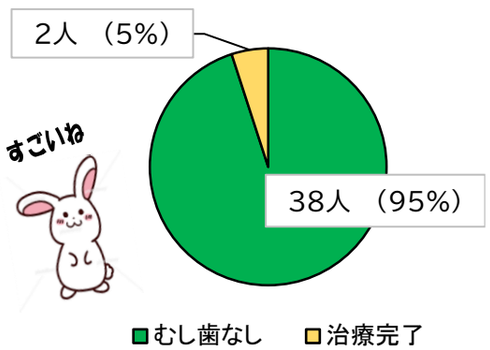
令和２年度
竜一附属中

夕方，暗くなるのがだいぶ早くなりました。部活動をしている人は，帰るころには真っ暗になっているのではないでしょうか。自転車通学をしている人はライトや反射バンド，反射テープなどで，自動車の運転手から自分の姿がわかるようにしておく。暗い道では一人で歩かない。など事故にあわないための工夫をしてください。

１１月８日 は『いい歯の日』

過日，歯科検診の結果通知を配付しましたが，小学生の時と比べて口腔内の様子はどのように変化したでしょうか。ほとんどの人が「乳歯」から「永久歯」にはえ変わっていました。

＜＜むし歯の様子＞＞

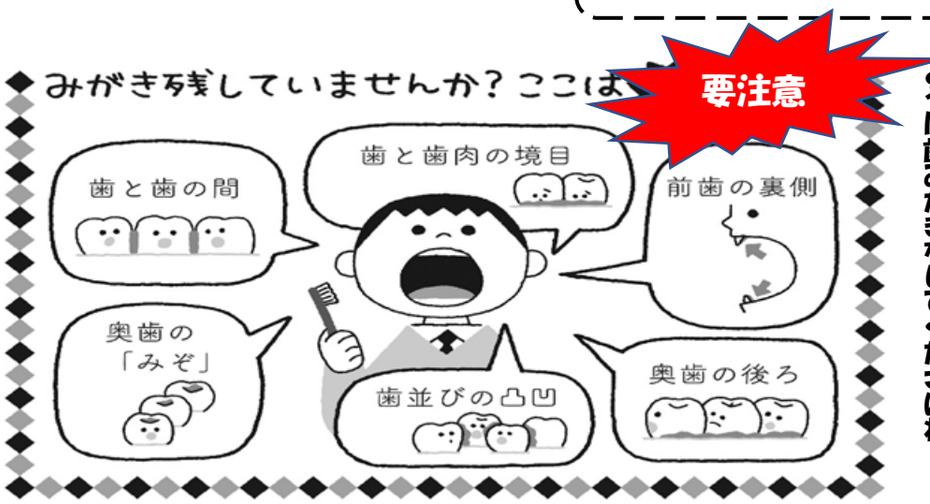


中学１年生でむし歯の全く無い人は４０人中３８人でした。むし歯になった２人の人も治療をきちんと済ませてありました。

歯医者さんも「みなさん歯がきれいですね。」とほめてくださいました。

しかし，むし歯のない人たちの中にも，むし歯になりそうな歯（要観察歯）がある人が数人いました。「要観察歯」は歯みがきと食事をきちんととることでむし歯へ進むのを防ぐことができます。

きちんと歯みがきをしてくださいね。



永久歯はもう生え変わることはありません。また，むし歯になった歯は自然に治る事もありません。
左の図を参考に，磨き残しのないように歯みがきをしてくださいね。

寒くても水分補給はだいじなの？

水分補給は夏の話だと思っている人はいませんか？そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら・・・

理由1　私たちの皮膚からは，気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節はより乾燥が進みやすいのです。

理由2　夏よりものどがかわいていると感じにくいので，水分をとる機会が減ってしまいます。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると，細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

☆以上のような理由から，秋・冬でも水分はしっかりとりましょう！

～・～・～ 冬の水分のとり方 ～・～・～

- ○ 寝る前，起床後にしっかり補給！
- ○ のどがかわいたと感じる前にこまめに補給！
- ○ 白湯など温かいものを選んで補給！

インフルエンザから身を守る６つのポイント

今年もインフルエンザの季節がやってきます。予防対策をしっかりとることで感染する確率を少なくすることができます。しっかり実行しましょう。

1 手　洗　い	流水で 15 秒手洗いをするだけでも手に残っているウイルスは約 1%程度となります。（手洗いが出来ない時はアルコール消毒をしましょう。）
2 マスクの着用	インフルエンザは飛沫感染によって感染しますので，マスク着用は感染予防に効果的です。
3 免疫力 UP	バランスのとれた食事と十分な睡眠をとることで免疫力は上がります。
4 加　　湿	空気が乾燥すると，のどや鼻の粘膜の防御機能が低下します。室内では 50～60%の湿度を保つようにしましょう。
5 人込みを避ける	インフルエンザウイルスを保有していても，症状が出ない人もいます。そういう人からウイルスをもらってしまうことがあります.人込みはできるだけ避けましょう。
6 ワクチン接種	予防接種は感染の可能性を下げ，かかった場合でも重症になるのを防ぐことができます。

◎新型コロナウイルス感染症もワクチン接種以外はインフルエンザと同じ予防法です。引き続き注意していきましょう。