

保健だより 11月

郡山商業高校 令和2年11月発行 <No 8>

穏やかな小春日和が続いています。落ち葉が舞うとともに、日増しに寒さが加わって参りました。いよいよ感染症の流行シーズン到来です！体を温かくし、今年も寒さに負けずに乗り切っていきましょう。



洗った手はどうしている？



外から帰った時やトイレに行ったあと、食事の前などに必ず石けんで手を洗うことと思います。手を洗うのは、手についたばい菌やウイルスを洗い流すためです。では、手を洗った後のぬれた手はどうしていますか？髪になじませたり、服でふいたりしてないでしょうか？髪や服でふくと、そこについてるばい菌やウイルスが再び手についてしまいます。手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルでふくようにしましょう。



大切な空気の入れかえ

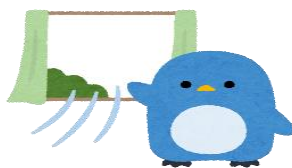
かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などにかからないために、空気の入れかえが大切です。また、呼吸することで空気中に増える二酸化炭素や、ガスや石油ストーブを使うことで発生する一酸化炭素を室外に出して、新鮮な酸素を取り入れるためにも大事なのです。二酸化炭素が増えると頭が痛くなったり気分が悪くなったりします。また、一酸化炭素の場合は命にかかわる場合も。寒くても窓を開けて、空気の入れかえをしてくださいね！



インフルエンザ



予防接種は流行前に



換気しよう

がまんしなくていいんだよ



中高生の8割が悩んでいる！

薬、飲んでもいいんだよ。

保健室でも
婦人科でも。

まずは相談しよ。





11月8日は「いい歯の日」

★「いい歯の日8020運動は」1989年（平成元年）に日本歯科医師会が制定した記念日です。



「8020運動」とはいつまでもおいしく食事をするために、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標としています。

体の健康を保ちおいしく食べるには「歯と口の健康」は欠かせません。しっかり噛むことで唾液が分泌され胃や腸での吸収が良くなります。20本以上の歯があればほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、味を楽しみながら食べることができます。



丁寧なセルフケアと、定期的な検診を受けて、いつまでも自分の歯でしっかり噛んで、生き生きとした人生を送りましょう！！



歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策！



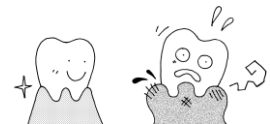
歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク（歯垢）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんです。よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くしブヨブヨ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

<自分の歯を大切にできていますか？>



- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲み込んでいる
- 歯磨き是一分くらいですぐに終わってしまう
- 歯医者さんにしばらく行っていない

今月の担当 2-3 阿部瑞季・柳沼陽人