ほけんだより 11月

令和８年１１月６日
小平市立小平第三中学校
保　　健　　室

清潔は健康の第一歩！ハンカチ・つめ調査より

保健委員の取り組みで、ハンカチ・つめ調査を定期的に実施しています。10月の結果は左記の通りでした。

10月は爪が伸びていることによる怪我が何件もありました。また、ハンカチを持ってきていない人の衛生面が心配です。

ハンカチ・つめ調査は今月も行います。前回より良い結果となることを期待しています。

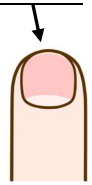
10月20日ハンカチ・つめ調査結果

ハンカチ持参率　１位10組（93%）2位3年2組・3年3組（91%）
爪の清潔率100%クラス　１年１組・１年3組・2年3組・2年5組
3年１組・3年4組・3年6組

ハンカチを持ってきていない人（全校）	126人
爪を短く切っていない人（全校）	37人

爪切りのタイミング、おすすめは？

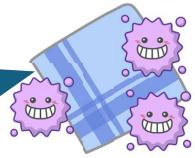
手の爪は、１日に約0．１mm伸びると言われています。爪の長さは、指の先端から爪がはみ出さない程度が適切なため、爪を切るタイミングは5～7日に一度がおすすめです。



ハンカチは毎日清潔なものを！

せっかく手を洗っても手を拭かずにいると、水滴によって雑菌が付きやすい状態になります。毎日洗濯済みのハンカチを持参してください。

濡れたまま放置したハンカチは、1日でおよそ数千倍～数万倍に細菌が増えます



“最強のバリア”を張るために

先日の給食放送で、感染症対策に関する安全指導の話をしました。鼻やのどの粘膜は、ウイルスの侵入を防ぐ、「最前線の基地」。この基地のバリアを高めるために、2つのことを意識してみてください。

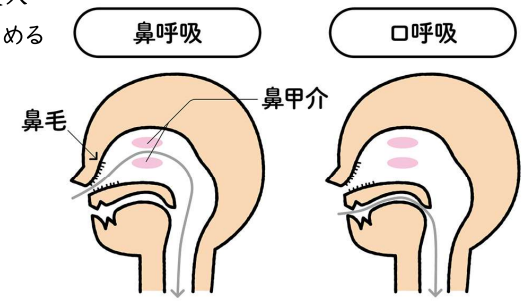
こまめなひと口給水

プラス30秒の指先・爪のすき間洗い





鼻呼吸のすすめ

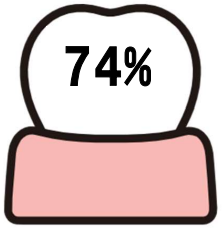


鼻毛などがほこりをキャッチし、鼻甲介の周りを通る間に、空気は温められ、湿らせられます。鼻呼吸には、のどや肺を守る大切なはたらきがあります。

口腔の健康について考えよう

11月8日は いい歯の日

なんの数字でしょう？



春の歯科検診後、受診をおすすめした生徒のうち、まだ受診していない人（お知らせを学校に提出していない人）の割合です！
11月2日に受診のお知らせを再配布しました。この機会にぜひ歯科医院の受診をおすすめします!!

三中生の特徴 ～口腔の健康について～

- むし歯のある人は、どの学年も全国平均に比べて少ない。
- 歯垢（口の中に残った糖分を栄養にして細菌が増殖したもの）が少し、またはたくさん付着している人は全体の約１／4を占める。
- 歯肉炎（軽度・重度）の人も全体の約１／4を占める。

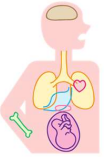


放置すると、こんな悪影響が…！

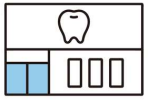
歯周病になり、進行すると歯を失う原因になります。



全身への悪影響があります
・糖尿病の悪化
・動脈硬化
・心臓病
・脳卒中



治療の負担が増えます…。



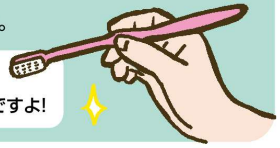
放っておくと、治療を始めたとしても、期間や費用が大幅に増えます。

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!



●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。

唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。



●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。
また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!



●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。



✻ほけんだより✻　7つのまちがいさがし





左後方掲示板のプリント / 左手前生徒机上の筆箱 / 前方伸びをしている生徒の学ランボタン
右前方机横のリュック / 窓から外を見ている生徒の上履き / 2列目生徒の持ち物 / 右後方生徒のジャージ襟