

# ほけんだより11月

令和6年 11月8日  
小平市立小平第三中学校  
保健室

## 歯みがきしようよ!



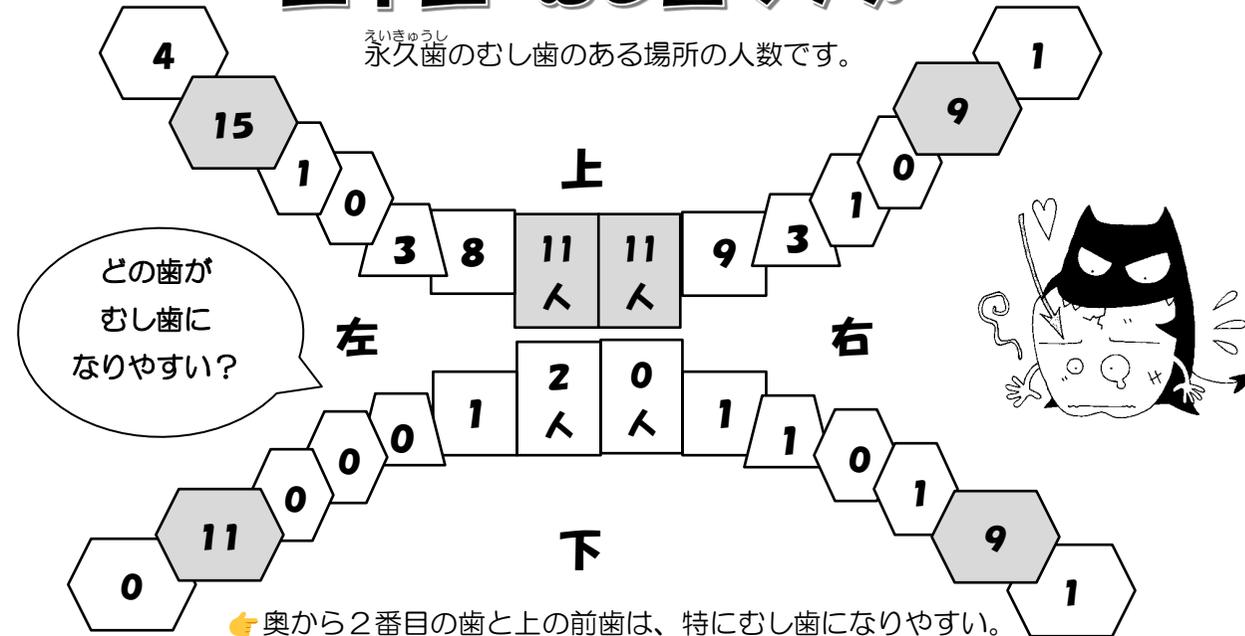
11月8日はいい歯の日

音楽祭が終わり、期末考査まであと1週間となりました。現在、本校ではマイコプラズマ感染症で休んでいる人が数名います。せきが続いた場合には、受診する際にこのことを伝えてください。また、市内ではインフルエンザの流行も始まっています。学校医の清水先生より、インフルエンザワクチンは11月の接種がおすすめだと言われました。手洗いの予防と合わせて、ぜひご検討ください。

11月22日(金) 6時間目に学校歯科医の中島先生による歯科講演会があります。

## 三中生 むし歯マップ

永久歯のむし歯のある場所の人数です。



どの歯がむし歯になりやすい?

奥から2番目の歯と上の前歯は、特にむし歯になりやすい。

上の歯は下の歯よりもみがきにくいいため、全体的にむし歯になりやすい。

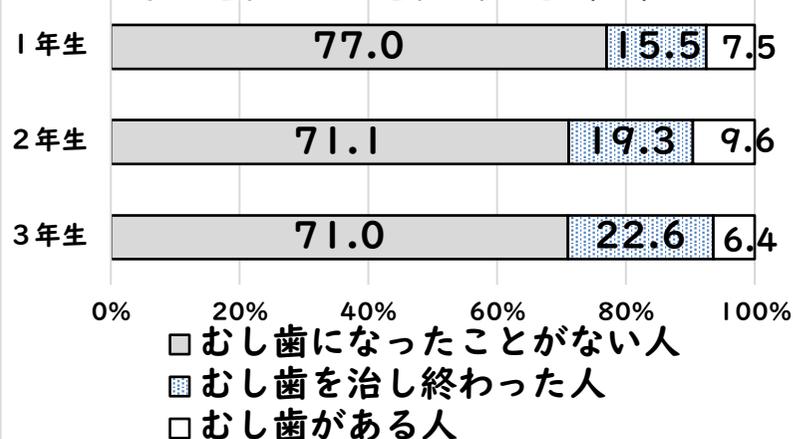
自分のみがきにくい場所から、みがくことがおすすめです!



厚生労働省によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが、約86%の人にむし歯やむし歯になりそうな歯があるとも言われています。みがいているつもりでも、みがけていないと言えますね。

歯と歯の間、歯と歯肉(歯ぐき)の境目、歯のうらやみぞ...1本の歯でもみがくところはたくさんあります。鏡で確認しながら1本1本でいいにみがいて、むし歯ゼロを目指しましょう。

### 永久歯のむし歯の状況 (%)



3年生のむし歯の状況を見ると、70%以上の人むし歯の経験がないことがわかります。むし歯を治し終わった人と合わせると、90%以上の人現在むし歯がない状態です。むし歯以外にも、歯こうがついていたり、歯肉(歯ぐき)が腫れていたりすることがあります。定期的に歯科医院で口の中の状態をチェックしてもらいましょう!

## 空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%~60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

体の中の水分不足にも注意して! 水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。

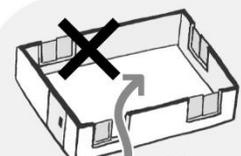


いい(11)くう(9)き

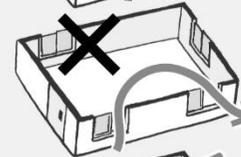
11月9日は換気の日

## 換気のポイントは?

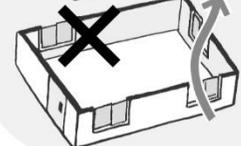
2箇所、2方向、対角線にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



窓を1箇所開けたただだと、うまく風が流れない(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと、新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても、近い位置だと狭い範囲でしか、空気が循環せず非効率

風が入りにくいときは、入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

✿保健だより✿ 7つのまちがいさがし



左奥の男子の口／奥の女子の襟（コート）／右奥の男子の右手／左手前の男子のボトム／ヒール  
／手前の中央の女子の帽子のストラップ／右手前の女子のズボン（スカート）／手前の女子二人の間の小山