

ほけんだより1月

東京都内のインフルエンザの患者数が5年ぶりに警報基準を超えています。1年生はスキー移動教室、2年生は都内巡り、3年生は受験のため、感染予防のためにマスクを着用している人も増えています。現在、三中ではインフルエンザの報告はありませんが、引き続き教室の換気と手洗いをしていきたいと思います！

令和7年1月15日
小平市立小平第三中学校
保健室

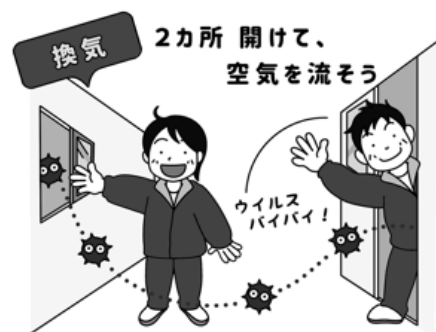


手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



冬休み明けに、寝つきが悪くなった・寝ても寝ても眠い・夜中に起きてしまう等々、眠りに関する悩みを聞くことが増えています。

よい睡眠、とれていますか?

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう!



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。

個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)



やっている人は多いですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。睡眠の量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。

このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

気になる歯のこと 三中生のQ&Aに中島先生が答えてくれました! ☆第2弾☆

Q: 絶対に虫歯にならない方法がありますか。

A: 虫歯ができるのは、みがき残しがあるためです。絶対にみがき残しがない人はいないので、定期的に歯科医でクリーニングをしましょう。また、歯みがきを1日2回しましょう。

Q: 顎関節症がどんどん悪化しています。どうすればいいですか?

A: 一般の歯科ではなく専門的な医療機関に行くことをおすすめします。

Q: 冷たいものを食べるととても歯が痛くなるのはなぜですか?

A: 知覚過敏の可能性が高いですが、虫歯になっている場合もありますので、かかりつけの歯医者さんに相談してください。

Q: 今まで歯の病気にかかって一番苦しかったのは何ですか?

A: 歯髄炎です。

Q: 口臭予防について教えてください。

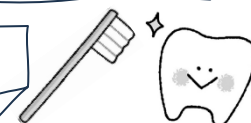
A: 口臭は唾液が少ないときに出る場合があるので口がうるおっていればそれほどありません。

Q: 親知らずについて詳しく知りたいです。

A: 可能な限り親知らずは抜くほうがよいでしょう。1本手前の第二大臼歯を虫歯になるのを防ぐことができます。

Q: 体質的に歯肉炎になりやすいのですが、どうすれば予防したり治したり出来ますか?

A: 歯磨きをしっかりとすることです。歯医者さんもしくは歯科衛生士さんに習ってください。



Q: ホワイトニングについて知りたいです。

A: 医療ホワイトニングの薬は強いので成人してからがよいでしょう。
<https://www.gc.dental/japan/whitening/>

Q: インプラントは痛いですか?

A: 歯を抜く時より痛くない場合が多いです。

Q: 知覚過敏は治りますか?

A: 治るものと治らないものがあります。



Q: 広告とかで流れてくる歯磨き粉などは信用していいのですか?

A: 過剰な宣伝でなければ大体信用できます。有名なメーカーの物であれば大丈夫です

Q: 歯医者として、どんなことが大変でしたか?

A: たくさんありすぎて、書ききれません…。



Q: 歯によくない食べ物は?

A: 糖質の入った食べ物と飲み物です。

Q: 自分は歯みがきの頻度が人より少ないと思うのですが、あまりお菓子などは食べないので虫歯になったことはありません。このままでも良いのでしょうか?

A: お菓子だけでなく糖質が入った食べ物はたくさんあるので、歯みがきは1日2回するようにしましょう。

Q: 小学3年生ぐらいのときには全て永久歯に生え変わっていて、行きつけの歯科医院の先生にもかなり早いほうだと言われました。早く生え変わりすぎて将来、その分歯が早く抜けてしまうことってあるんですか?

A: 永久歯にはそのようなことはありませんので、大丈夫です。

❖保健だより❖ 7つのまちがいさがし



右奥の灯台／中央奥の男性のぼうし／右奥の親子連れの女性のマフラー／手前の左はじの女子のくつ
／手前の左から2番目の女子の耳当て／手前の男子の上着のポケット／手前の右はじの男性のダウンコートの長さ