

2024. 1. 9(火)

すこやか
鶴江市鶴江中学校
保健だより

新しい年を迎えました。今年もよろしくお
願います。

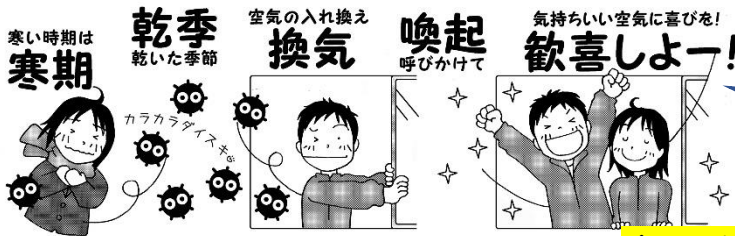
皆さんは今年頑張りたいことや楽しみにして
いることなどありますか？何をするにも健康な
身体と心は絶対条件です。元気がないと何事
も楽しむことができず、力も出せません。輝く
自分のため、健康的な生活を大事にしていき
ましょう！



インフルエンザ警報発令中！！新型コロナウイルス感染症にも注意！ インフルエンザに二度かかる可能性もあり！！

インフルエンザが流行っていますが、今シーズンは二つのタイプのA型ウイルスが同時流行していて、「一度かっ
たから大丈夫！」と安心できません。また、新型コロナウイルス感染症も身近な人の間で感染し合う様子も見られま
す。どちらも同じ予防法です。基本的な感染対策を続けていきましょう。

2学期は保健委員会で換気チャレ
ンジを行い、各クラスたくさんのサバをゲ
ットできました！！3学期もクラスみな
で協力して換気していきましょう！！



インフルエンザの出席停止期間

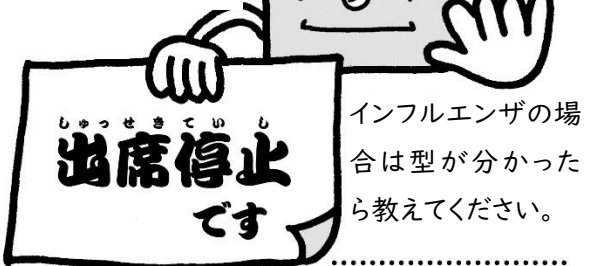
発熱した日を0とし、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過
するまで

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症した日を0とし、5日を経過し、かつ症状軽快から24
時間経過するまで

発症後10日間はウイルス排出の可能性があるので不
織布のマスクを着用するなど周りの人へのうつさない配慮
をしましょう。

インフルエンザや
新型コロナの時



インフルエンザの場
合は型が分かった
ら教えてください。



カゼ・インフルエンザ予防の味方

せきエチケット

かぜ症状があるときはマスクを外さないようにしましょう。
予備のマスクはいつでもつけられるように準備しましょう。

せき・くしゃみを
するときは…



人から顔をそむける
腕で口元を覆う

せき・くしゃみが
出ている間は…



正しくマスクを
つけましょう

はなを
かんだ後は…



ティッシュはすぐにゴミ
箱へ。手は洗うかアル
コール消毒しましょう

おし歯の治療は終わっていますか？



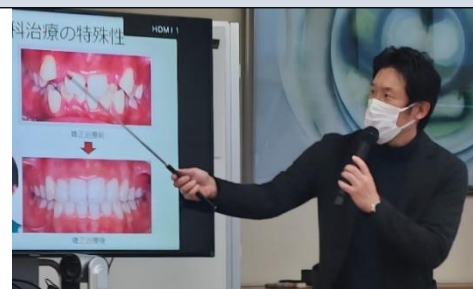
歯の治療が終わっている人は受診
報告書を提出してください。まだ治療
が終わっていない人はすぐに治療予
約を取るようにしましょう。中学生のお
し歯はほぼ大人の歯です。年をとって
も自分の歯で噛むために大事にケア
していきましょう。

学校保健委員会報告 R5.11.30

委員会テーマ 「歯並びと歯の健康について」

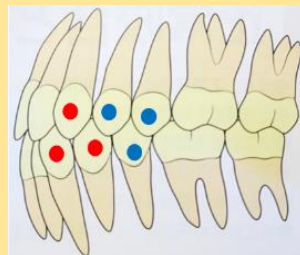
11月末、本校にて学校歯科医の鈴木先生、川畑先生、PTA 会長と子育て委員長、子育て副委員長、学校教職員が集まり、学校保健委員会が開かれました。

委員会のテーマに基づき、矯正歯科治療について川畑矯正歯科クリニックの川畑理人先生にお話をいただきました。



正しい噛み合わせとは？

1. 左右対称でU字型をし、真ん中が上下でまっすぐになる
2. 上の前歯は下の前の前歯より2~3ミリ外側に出ていて、下の歯を上から2~3ミリ覆う
3. 奥歯は上と下が互いに噛み合っている(上の歯1本に下の歯2本が対応)
4. 下あごの歯は上の顎の歯より内側にある



正しい噛み合わせにするためには

成長期にしっかり噛んで顎の骨と筋肉を大きく頑丈にすることが大事

歯の大きさとお口の骨のバランス

顎の骨より並んだ歯が大きい⇒歯が並びきれない

顎の骨がしっかり大きい⇒歯がきれいに並び

乳歯のむし歯の予防

むし歯などで乳歯が早く抜けたりすると失った歯の方に永久歯が傾いて生えたりし、歯並びに影響する。

口で行う悪い習慣をやめる

指しゃぶり、爪かみ、舌で歯を押す行為などは歯並びに影響

気をつけていても
歯並びが悪くなる
ことがある

矯正治療とは？

現在の歯列のかみ合わせの不調和状態を変えて、新しい形や機能を作り出す治療

矯正歯科治療を受けると・・・

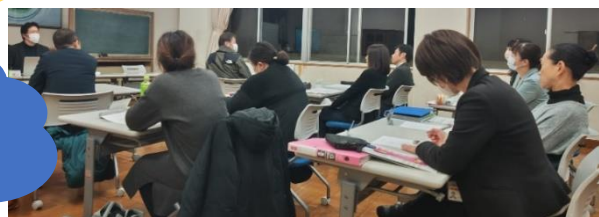
- ☆歯みがきで歯垢が取りやすくなる
⇒むし歯予防・歯肉炎予防
- ☆かみ合わせがよくなり、美味しく噛める
- ☆発音がよくなる
- ☆出っ歯・受け口・乱ぐい歯などコンプレックスの改善⇒自信をもって笑顔になれる

矯正治療のポイント

- ①治療期間が長い場合が多い
- ②口の中に異物を取り付けることで話にくく、違和感を抱く
- ③歯みがきに時間がかかる
- ④食べ物に制限がある
- ⑤費用がかかる

お金がかかる治療なので
しっかり相談し、納得して治療を開始することが必要

ひどい歯並びが矯正できれいになる過程を見せていただきました。ミリ単位で調整していくそうです。



<<質疑応答>>

Q:24時間つけたままにしておく矯正器具と夜間のみ使用する矯正器具の違いについて知りたい。

A:取り外ししない器具の方が早く確実に治療できる。

Q:学校の歯科検診で歯並びにチェックがいたらかかりつけ医を受診すればよいのか。それとも矯正歯科に行ったほうが良いのか。

A:まずかかりつけ医に相談すればよい。本格的な矯正が必要な時は矯正歯科専門医を紹介してもらえる。

Q:矯正開始に適した時期はいつ？

A:人によってそれぞれであるが、成長が落ち着き、永久歯が生えそろってから始めてもよい。小学校低学年～中学年で始める矯正は第1期治療と呼ばれ、永久歯がきれいに生えるようにしたり、永久歯が生えそろったときにする第2期治療がスムーズに行えるようにするものである。