

保健だより 11月

令和4年11月1日
鯖江市中央中学校

徐々に冬の気配が感じられ、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症の流行が心配される季節になりました。保健室来室者の中には、風邪症状を訴える生徒も増えています。昨年度もマスク着用や手洗いなどの予防を徹底したこともあり、インフルエンザ罹患者は0人でした。引き続き、新型コロナ感染症予防に加えて、衣服の調節や十分な睡眠など生活リズムを整えて、体調管理には十分気をつけましょう

正しい姿勢って？

11月の保健目標：良い姿勢を心がけよう

11月1日は
「いい姿勢」の日

- 【立ち姿勢】
- ★①外くるぶし
 - ②膝関節のやや前方
 - ③ものつけ根外側の骨
 - ④肩の中央
 - ⑤耳の穴
 - ①～⑤が一直線上にある

- 【座り姿勢】
- ★①耳の穴
 - ②肩の中央
 - ③ものつけ根の外側の骨
 - が一直線上にある
 - ★おしりは椅子の一番後ろ
 - ★腰は少しそらせる

姿勢が悪いとまだと...

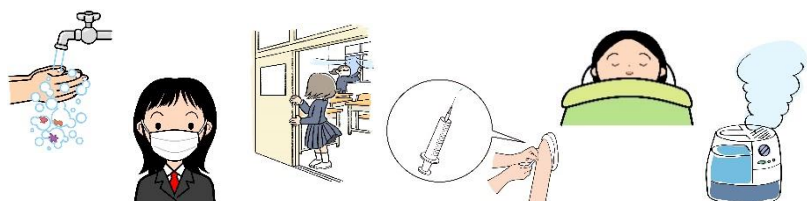


今シーズンの流行が警戒されるインフルエンザ

新型コロナウイルス感染症対策の影響で、ここ数年はインフルエンザの患者数が減っていました。そのため、インフルエンザの免疫を持っている人が大幅に減っていると考えられています。

南半球では、先だってインフルエンザ流行したので、今シーズンは北半球でも流行する可能性があるそうです。

感染ルートは、新型コロナウイルスと同様、飛沫感染が多いと考えられています。



インフルエンザ対策でも手洗い、マスク、換気の基本的な対策に加え、食事や睡眠など生活習慣を整えて、免疫力を下げないようにしましょう。



歯科講演会を行いました！

11月8日は
「いい歯」の日

9月28日(水)、学校保健委員会の取り組みとして2年生を対象に歯科講演会を実施しました。

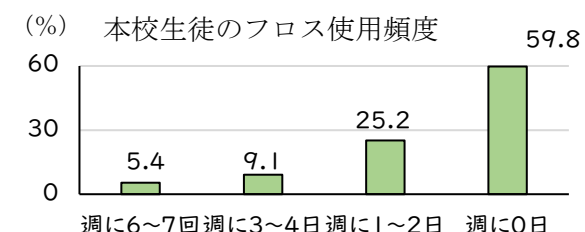
<講演の内容>

- ・虫歯の進行
- ・思春期性の歯肉炎
- ・デンタルフロスの正しい使い方
- ・フッ化物配合歯みがき剤
- ・口呼吸を治す姿勢
- ・歯肉炎・歯周病の進行
- ・ブラッシングの正しい方法
- ・シュガーコントロール
- ・口呼吸のデメリット
- ・口の周りを鍛える体操

福井県歯科衛生士会
歯科衛生士 谷口さん

思春期性歯肉炎

- ・10代の3人に1人が、歯磨きの時に歯肉から出血
- ・成長に伴うホルモンが、歯周病菌のえさになる
- ・生活習慣の変化(部活、友人との外食、生活リズム等)
- ・放置すると、歯肉炎から歯周病に進行



口呼吸のデメリット



中央中のおし歯治療率 (10/18 現在)

73%

歯科受診が終わったら、受診報告書(黄色用紙)を学校に提出してください。

【参加した2年生の感想】

- ・歯肉炎が3人に1人の割合でなっていることに驚きました。歯肉の状態は歯ぐきの色や形、出血具合、腫れなどでチェックできることが分かりました。
- ・コロナ禍でマスク生活になり、無意識に口呼吸になることも多くなる中で、歯や口への悪影響を知ることが出来たので生活を見直すきっかけになりました。
- ・よく部活動にスポーツドリンクを持って行きますが、入っている砂糖の量が多く、ダラダラ飲むと虫歯になりやすいと知ったので気をつけながら飲んでいきたいです。
- ・思春期特有の歯周病があることを知りませんでした。他にも、姿勢が悪いことが様々な口への悪い影響に繋がることも知りませんでした。私は姿勢があまり良くないので、口内環境のためにも、教えてもらった肩甲骨をひらく方法で姿勢を直していきたいと思います。
- ・フロスのあとに歯を磨くほうがきれいになるのは初めて知りました。

