

ほっけんだより11月号

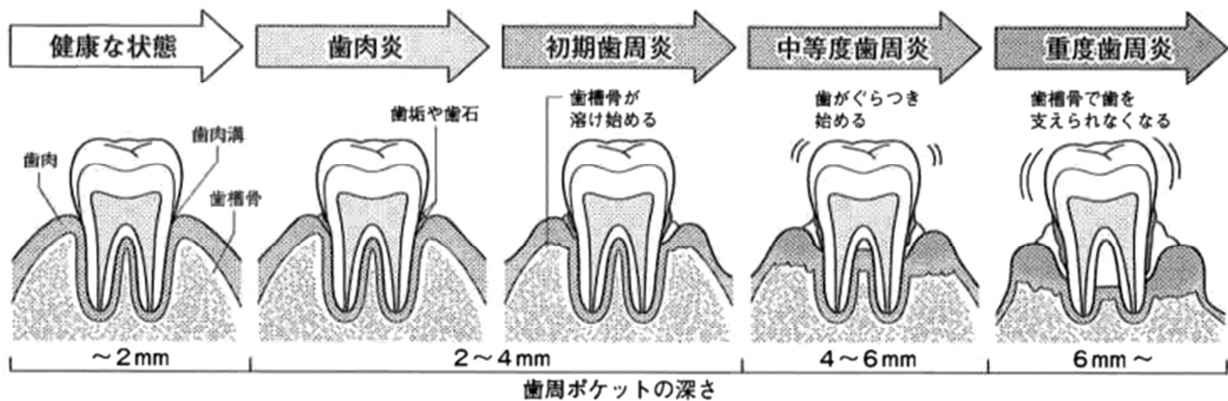
2020. 11. 2 立花中学校保健室

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」です。皆さん、毎日歯磨きをしていますか？

歯の病気といえば「むし歯」と思いがちですが、「歯周病（ししゅうびょう）」とって、細菌によって口の中に炎症が起こる病気もあります。（なんと世界で最も患者数の多い病気なんだから！！）

歯磨きの磨き残しが原因で、歯と歯の溝（歯周ポケット）に歯垢の細菌が入り込むと「歯肉炎」を発症し、進行すると「歯周炎」となって歯槽骨（しそうこつ）が溶け、痛みや出血、歯のぐらつきなどの症状が出て、悪化すると歯が抜けてしまいます。



歯肉炎はデンタルフロスのひと手間で改善できます！

歯の形にそわせることができるロールタイプ（糸がぐるぐる入っていて使う分だけ切り取るもの）が理想的ですが、持ち手のあるものでもOK！

100円均などでも置いていることがあるよ！

噛ミング30(カミングサンマル)

一口30回以上噛むことで、唾液がよく出てむし歯や歯周病予防になります。「具材を大きめにする」「食パンは耳付きで食べる」「果物は皮ごと食べる」などちょっとした工夫で噛む回数を増やすことができます。

食欲の秋！たくさん噛んで美味しくご飯を食べましょう^^



最近多い病気

おなかギュルギュル!



寒くなってきて、冷えてお腹が痛くなる人が多くなっています。カイロや膝かけは使用OKなので、自分の体調に合わせて使用しましょう。(使い方は守ってね)

また、夏場と違って水分補給がしっかり出来ておらず、便秘になってしまいお腹がいたくなる人も。

温かい毛布にくるまれて寝ていると、知らない間に汗をかいて体の中の水分が失われてしまいます。

朝ご飯の時にお茶やお味噌汁、牛乳やスープなどで水分補給をしっかりしましょう。



最近多いケガ

爪もげ!!!



魔女や獣のようなつめをしている人はいませんか?風紀的にもアウトですが、何より危ない!!! 「ドッチボールをしていてボールに引っかかり爪がはがれかかった」「服に爪が引っかかって割れてしまった」など、手当てをする佐々木もぞっとしてしまう爪の怪我があります。

爪が完全にはがれてしまうと次の爪が伸びてくるまでずっと痛い思いをしないとはいけません。こまめに爪を切るようにしましょう。



インフルエンザの予防接種について

新型コロナウイルスの影響で、10月中は高齢者優先で接種するように呼びかけられていましたが、今月から一般の人の接種が開始されています。予防接種をしても100%感染しないわけではないですが、かかってしまっても軽症ですむと言われています。特に受験を控えている3年生はおうちの人と相談して、接種するかどうか考えましょう。(アレルギーで接種できない場合や副反応が出る場合もあります。心配な人はお医者さんに相談しましょう。)



保健室のひとこま ~毎週金曜日はメロンソーダの補充~

「僕たちの頑張りを知って欲しい」という健康管理委員長の要望にお応えしてパチリ。毎週金曜日に健康管理委員さんがハンドソープの補充をしてくれています。毎日使うハンドソープなので1週間たつと5本中3本空っぽの水道も!

レモン石鹸よりも清潔で手が洗いやすくなったけど、その影で頑張ってくれている人もいます。水が冷たくなってきましたが、しっかり手洗いをしてコロナやインフルエンザに負けないようにしましょう!

