

# 保健だよ！ 11月

令和5年11月号  
川口市立小谷場中学校  
保健室

日が暮れるのもずいぶん早くなりました。冬至まで、少しずつ夜が長くなっていきます。完全下校時間の5時15分になると真っ暗です。車や自転車に気をつけて帰りましょう。



## 感染症に注意！！

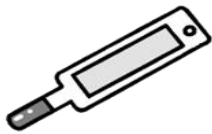
インフルエンザの流行が小中高生に広がっています。気温が下がると、免疫力が低下し、インフルエンザ以外にも新型コロナウイルスやノロウイルスなどの感染症が流行する可能性があります。

手洗いや消毒、部屋の換気、衣服の調節などを行い、健康な生活習慣について、感染予防について。あらためて確認しましょう。

### こんなところに気を付けよう！

もう一度、  
再確認しよう！

●朝、発熱していませんか？



●のどの痛み、鼻水、せき、関節痛、頭痛などはない？



●密になってしまう環境はない？



### 注意！

もし体調が悪いと感じたときは無理をせず、早めに休養することが大切です。

## 感染を予防するためのポイントは？

●せっけんで手洗い



●バランスのよい食事



●適度な運動



●しっかり睡眠をとる



●人混みをさける

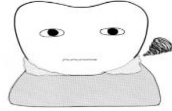


●部屋の換気・加湿





# 11月8日は「いい歯の日」!



## 歯周病セルフチェック



### 歯周病とは・・・

細菌の感染によって引き起こされる炎症のことです。歯と歯の境目の清掃が十分でないと、そこに多くの細菌が付き、「歯垢」が蓄積され「歯石」となり、その周辺が赤くなったり腫れたりします。そして進行すると、はじめは歯と歯肉の境目（歯周ポケット）が深くなり、歯を支える土台が溶けて、歯がぐらついて、最後は抜歯することになります。

朝起きたとき、口の中がネバネバする。



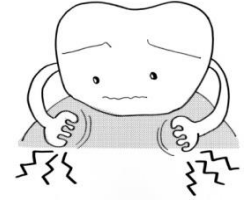
ブラッシングのときに血が出る。



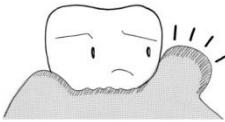
口臭が気になる。



歯肉がむずがゆい、痛い。



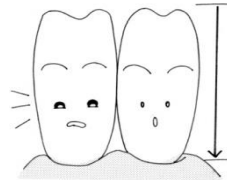
歯肉が赤く腫れている。(健康な歯肉はピンクで引き締まっている)



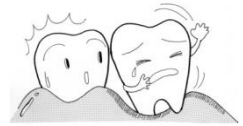
硬い物が食べにくい。



歯が長くなったような気がする。



前歯が出っ歯になった。歯と歯の間に隙間ができ、食べ物が挟まる。



### 自己診断 チェックした項目の数が

1～3個→油断は禁物。歯科医院で予防するようにしましょう。

4～6個→歯周病が進行している可能性があります。

7～8個→歯周病の症状がかなり進んでいます。

### 大切なのは「予防」「診断」「治療」



毎日正しいブラッシング



専門的なクリーニング



歯石や細菌の除去

### 歯科健診 歯科講話

12月 1日(金) 3年生 8:20～  
2年3組

12月15日(金) 1年生 8:20～

\* 朝食後、よく歯をみがいてきましょう。