

ほけんだより

11月

2021. 11. 1

家の人にも
見せましょう



津田中学校保健室

朝晩寒さを感じる季節となりました。疲れが出ている人も増えてきています。引き続き、「早寝・早起き・朝ごはん・運動」などの規則正しい生活を続け、体調を整えていきましょう。

気温が下がり、ウイルスが活動しやすい季節にもなります。感染症予防には、基本を徹底することが大切です。これまで通り3密（密閉・密集・密接）をさけ、マスク着用・ソーシャルディスタンス・手洗い・消毒などの基本対策を続けていきましょう。

○ニキビを知らう!

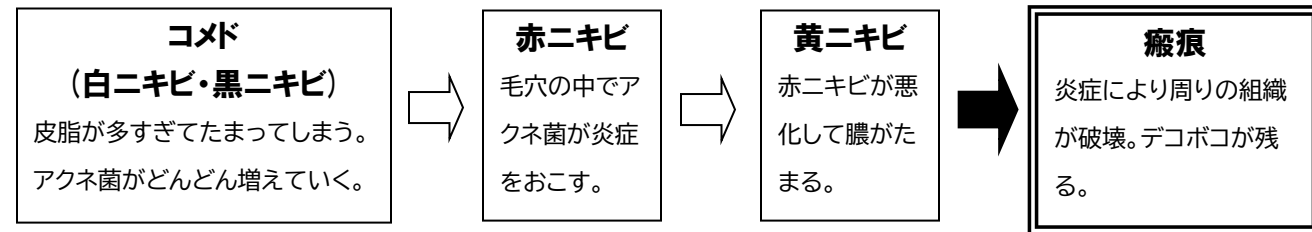
参考:パンフレット「ニキビを知らう」(全員に配付します)

ニキビは、毛穴にできる皮膚の病気です。皮膚を保護する皮脂が出る毛穴(脂腺性毛包)にできます。思春期になると脂腺が大きく発達して皮脂がたくさん作れるようになり、ホルモンの影響で皮脂の分泌がより盛んになっていきます。「夜ふかし」や「ストレス」などの生活習慣も関係していると言われています。

どこにできやすい?

顔・胸・背中など(脂腺性毛包の多いところ)

経過(そのまま放っておくと...)



悪化させないために...

- ◆ 1日2回洗顔料を使って洗顔し、顔を清潔にする。
(洗顔料はしっかりと泡立ててから、こすらず優しく洗い、すすぎをする)
- ◆ スキンケアローションなどをつける(ノンコメドジェニック製品がよい)
- ◆ ニキビをさわったりつぶしたりしない。



コメドの状態から正しくケアをしましょう。洗顔・保湿をしても治るわけではないので、早めに皮膚科で相談をしましょう。

○ノロウイルス感染症に注意!

例年、感染性胃腸炎は、11月～3月に多く、12月をピークに流行します。一般のアルコール消毒では、ノロウイルスに効果がないので、トイレの後は石けんでしっかりと手を洗うことが大切です。嘔吐物・下痢便が服や物に付着したときは、「次亜塩素酸ナトリウム」(ハイターなど)で消毒しますので、大人を呼んでください。教室や部活で使用している「次亜塩素酸水」と違うものです。

○津田中 健康力アップ作戦にとりくもう!

19日～28日

11月の健康力アップ作戦では、19日の集会で「歯と口の健康について」四国歯科衛生士学院専門学校の増田洋子先生にお話をお聞きします。その後、保健室から「歯みがきの仕方」の説明をしますもので、その夜から歯みがきの目標に家庭で取り組んでもらいたいと思います。19日(金)～28日(日)の10日間は、土日も含めて「ていねいな歯みがき」に取り組み、健康力をアップさせましょう。

11月の目標 「1日の終わりに、ていねいに歯みがきをする」をめざそう!

上手な歯みがきのポイント!

1. 順番を決めてみがく(みがき残しをしにくい)
2. 1カ所20回みがく(歯垢は20回以上こすらないと落ちない)
3. 鏡をみながらみがく(歯を見ながらみがくことでピカピカに)
4. フッ素入り歯みがき粉をつかい、うがいを1回にする(フッ素で歯を守る)
5. フロスをつかう(歯ブラシだけでは、6割しか落ちていない)

19日6時間目に歯をきれいにする方法を詳しく説明します。



11月8日はいい歯の日!



「歯みがき」はむし歯を予防するだけではありません!!

*歯みがきによってどうなる?

- 歯垢(むし歯菌のうんち)やむし歯菌がへる ⇒ むし歯にならない/口がにおわない
- だ液がたくさんでる ⇒ むし歯になりにくい/歯を強くする/発音がスムーズになる
- 口の中がきれいになる ⇒ かぜやコロナウイルス・インフルエンザの予防になる



*歯みがき粉を使うとさらに!!

- ①歯垢が落ちやすい (1ヶ所30回みがいた時の除去率が56.9%から78.4%へアップ!)
- ②歯垢がつきにくい (24時間後の歯垢のつく量が3分の1以下に!)
- ③口がにおわない (ミント配合をつかうとさらにすっきり!)
- ④歯石の予防 (歯石は、だ液の中のカルシウムなどがたまってできた固いもので、歯ぐきの腫れや出血を引きおこします。)
- ⑤歯を白くする (歯についたステインを落とします!)

歯みがきの良いところを知って「いい歯」をめざしましょう!