

# ほけんだより 11月号

令和5年11月8日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

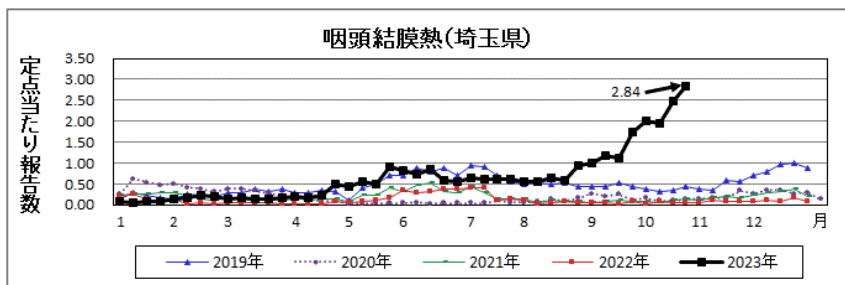
朝晩の冷え込みが厳しくなり、季節が冬に向かっているのを感じます。保健室では、体調不良によって来室する人が増えてきました。季節の変わり目は、体調管理が難しく、からだの不調を起こしやすくなります。更に今年は、季節外れのインフルエンザの流行が未だに続いており、新型コロナに加え咽頭結膜熱も流行しています。体調の変化に気付いたときは、無理せず早めに大人へ相談してくださいね。



## いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱

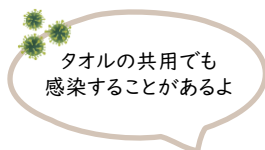


咽頭結膜熱は、プール熱とも呼ばれる夏の代表的な感染症です。冬に流行することもあり、近頃埼玉県でも急増しています。今回は、咽頭結膜熱の特徴を紹介します。



※出典:埼玉県衛生研究所感染症情報センター

病原体	アデノウイルス
症状	発熱・のどの痛み・頭痛・結膜炎など
潜伏期間	2～14日
感染経路	飛沫感染・接触感染
出席停止期間	主要症状が消退した後2日を経過するまで



## 11月の保健目標 よい姿勢で生活しよう



### [怪談] 目に見えない小学生



あなたはスマホを使っているとき、どのような姿勢で画面を見えていますか?みなさんの頭の重さは約5kg。よい姿勢でも、首には常に約5kgの負荷がかかっています。うつむくだけでも、首には頭の重さ以上の負荷がかかり、傾きが大きくなるほど首への負荷も大きくなります。



27kgというと…  
小学3年生の平均体重!

つまり、悪い姿勢でスマホを見ている間は、首に小学生を乗せた状態と同程度の負荷がかかっていることとなります。この状態が長く続くと、首の骨、神経、椎間板等を圧迫し、体の様々なところに不調が起きはじめます。恐ろしい話です…。スマホを見るときは“目に見えない小学生”を思い出して、よい姿勢を意識してください。



# 「いい歯」を守る秘訣！／ 西中の先生方にインタビュー



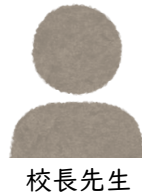
本日、11月8日は「いい歯の日」。みなさんは、いい歯でいるために普段どのようなケアをしていますか？一生使う大切な歯を守るためには、毎日のケアがとても重要です。先生方の回答を参考に、「ワンランク上の口腔ケア」に挑戦してみましょう！



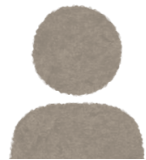
- ① 「いい歯」のためにしていることは？
- ② 「いい歯」のために、使っている愛用アイテムは？
- ③ 西中生にメッセージをどうぞ！



- ① 食後の歯みがき+寝起き歯みがき
- ② 歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス、マウスウォッシュなどなど
- ③ 今の身体を一生使っていきます。大切にしたいですね！人生は長〜〜いですよ！



校長先生

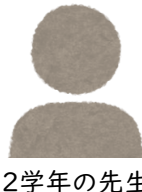


1学年の先生

- ① 3か月に1回、定期健診とクリーニングをしてもらいに歯医者へ行っています。むし歯になりかけの時点ですぐに治してもらえるので、治療は全く痛くないです！
- ② デンタルフロスを使って歯間もみがいています。使い方はYouTubeを見て勉強しました。
- ③ 歯のトラブルはないに越したことはありません。日頃からケアをすること、「行きつけの歯医者」があることが大切だと思います。

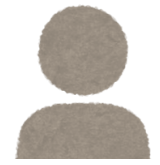


- ① 定期健診・時間をかけて歯みがき
- ② 歯ブラシの他、フロス、歯間ブラシ
- ③ 歯は一生ものです。歯から健康をそこねることもあるので、むし歯は早めに治しましょう！



2学年の先生

- ① 寝る前に必ず歯みがきします。
- ② フロスを使っています。
- ③ 歯は大事ですね。

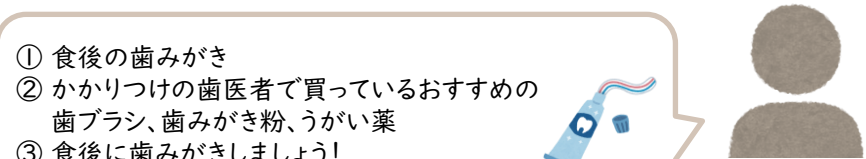


3学年の先生



きずな組の先生

- ① 歯間ブラシ→普通の歯みがき→ワンタフトブラシの順で時間をかけてみがいっている。
- ② Y字型の歯間ブラシ
- ③ 1本1本ずつと付き合っていける健康な歯でいてください。



相談室の先生

- ① 食後の歯みがき
- ② かかりつけの歯医者で買っているおすすめのお歯ブラシ、歯みがき粉、うがい薬
- ③ 食後に歯みがきしましょう！



事務室の先生

- ① 食べたらみがく、当たり前のことですが、毎日毎回心がけることです。
- ② 歯周病予防のため、歯周ポケットを清掃する歯間ブラシ
- ③ 普段、食事をするときには必ず使う「歯」です。おいしく食べるには歯が健康でないと食べることもできなくなります。歯は、健康維持する相棒だと思います。生涯、自分の歯で物を食べられるよう、健康な歯を維持しましょう！

毎月のひとりごと

歯のケアって、慣れるまでは大変ですよ。でも、毎日きちんとケアをすれば、痛いむし歯の治療とはおさらばです！中学生のうちに「歯を大切にする習慣づくり」ができるといいですね。先生方の回答にもありますが、私も半年に1回「定期健診」に行きます。毎回歯科衛生士さんにたくさん質問し、自分に合った歯のケアについて教えてもらっています！愛用アイテムは、デンタルフロスとマウスウォッシュです。歯ブラシ選びにいつも迷うので、みなさんのおすすめ歯ブラシがあれば教えてください♪

