

# ほけん だより 11月

情報引用元：日本学校保健研修社“健”

2学期も半分が終わり、残り2ヶ月となりました。先月は、感染症の心配もありましたが、無事に皆中祭を実施することができました。3年生を筆頭に、みなさんの活躍する姿をみることができ、とても感動しました！そして、今月はロードレース大会があります。行事続きとなりますが、朝・昼・夜とたくさん栄養をとり、体力をつけて頑張りましょう。

## ～感染予防・換気の大切さ～

**空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!**

換気をしないと...

**二酸化炭素が増える**

人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

**カビやダニが発生しやすくなる**

窓を閉めきっていると結露がでやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

**ウイルスや細菌がたどよう**

室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

**においがこもる**

汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

**換気のやり方**

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。

**新** 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



〈保護者の皆様へ〉

地域学校保健委員会への申し込み、ありがとうございました。先日、2年生を対象に睡眠のアンケートを実施しました。来月はこのアンケートから睡眠についてご講話いただく予定です。ぜひ、ご家庭での睡眠の見直しに役立てていただければ幸いです。当日は、よろしくお願いたします。





11月の初め、全校生徒を対象に「歯みがきチェック」の実施を予定しています。プラークチェッカーを用いて、自分の普段磨けていない箇所を確認します。歯は、一緒に共にするとても大切な身体の一部です。食べ物を噛むことはもちろん、運動や勉強の集中力などにも関係しています。ぜひ、この機会にご家庭でも家族で歯みがきチェックを行ってみてください。

**① みがき残しやすいところ ①**

**歯と歯のあいだ**

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

**① みがき残しやすいところ ②**

**歯と歯ぐきのあいだ**

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

**① みがき残しやすいところ ③**

**奥歯の裏やかみ合わせの溝**

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていないにみがこう。

**歯**はきれい!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしぼると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまう。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

歯ブラシは開いていませんか？交換の時期もきちんと確認!!

**虫歯** 気づかぬうちに…

象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

**大事なのは**

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない!
- 痛みを感じ始めたならもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。