

# ほがらか

栃木市立栃木南中学校  
保健室 発行  
ほげんだより 11月号

今月の目標

体力増進に  
努めよう

## 生徒のみなさんへ

今年の冬も、感染症の流行が予測されています。感染症の予防には、口腔内を清潔に保ち、免疫力を高めることから歯みがきも効果的であると言われています。

11月8日は「いい歯の日」です。むし歯の治療は済んでいますか？むし歯がない人も、毎日の歯みがきに加え、定期的に歯科医院で、クリーニングや定期検診を受けることをおすすめします。自分でできることから続けて、一生涯使う大切な歯と口の健康を守りましょう。

治療から予防へ…

定期的に歯科医院へ通おう！



## 歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう  
歯周病対策！



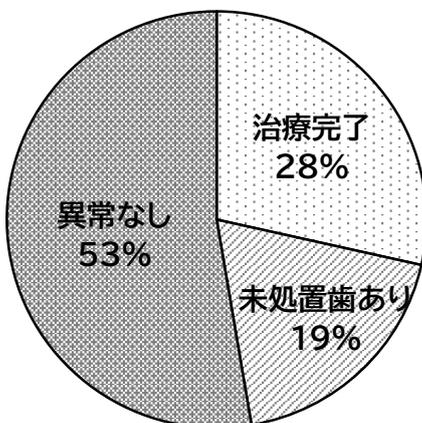
歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くしてブヨブヨ…  
丸く厚みがありふくらんでいる  
歯をみがくと出血する…

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

## 南中生 むし歯の治療状況(10月31日現在)



むし歯は自然には治らず、どんどん進行していきます。むし歯がある人は、必ずかかりつけの歯医者さんに治療をしてもらってくださいね。これから一生使っていく大切な歯です。毎日の歯みがきでむし歯を予防し、きれいな歯を守りましょう。

目指せ！ 栃木南中学校 治療率100%

12月1日(木)に学校保健委員会があります。

学校歯科医の須賀潔先生による講話「歯と口の大切さを学ぼう」があります。歯と口の健康について学びましょう。

# カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p>  <p>「<b>早い早い対策が、早く元気になるためのカギ。</b>」 温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをたっぷり！</p> 	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p>  <p>湿度は70%前後 温度は21~24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときは<b>インフルエンザ</b>かも!?</p>  <p>早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p>		

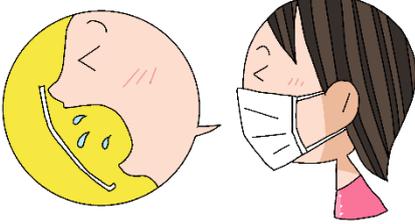
ウイルス対策の  
**カギ**

## 守ろう！咳エチケット

咳やくしゃみで飛ぶ飛沫によって、他の人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「咳エチケット」です。

### マスクをつける

マスクは、細かい編み目のようになっていて、飛沫がすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛沫が飛び出すのを防ぐことができます。



### マスクをしていない時でも

くしゃみや咳が出そうな時は、ティッシュや服の袖で口をおさえて、出来るだけ他の人から離れ、顔をそむけるようにしましょう。



## 保護者のみなさんへ

- 『日本スポーツ振興センター』は年度始めに加入した保険です。学校管理下のケガが対象となり、医療機関での窓口支払い1,500円以上が対象となります。窓口支払い(3割負担)+見舞金(1割)が給付されますのでご利用ください。  
子ども医療費助成制度を利用しても見舞金は支払われませんが、できるだけ窓口で現金支払いの上、この制度をご利用ください。その際は担当まで御連絡ください。
- これから冬にかけて、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の流行が予測されます。**改めて、ご家庭での朝の健康観察にご協力をお願いします。**また、発熱、倦怠感、咳、のどの痛み症状がある場合には、体調を整えるためにも大事をとって、登校を控えるようにお願いします。