

ほけんだより 11月

神戸市立山田中学校
保健室

いつの間にか、肌寒くなり少しずつ冬支度を始める時期になりました。寒くなると水をを使う手洗いを早く終わらせようとなってしまうがちですが、寒い季節こそ感染症が流行しやすくなります。健康への意識も冬にむけて切り替えていきましょう。

11月の予定

12日(火) 思春期デリバリー1年生

助産師さんより「たいせつな生と性」をテーマにご講演いただきます。

マイコプラズマ肺炎流行中



全国的にマイコプラズマ肺炎に感染する人が増えています。 マイコプラズマ肺炎は、「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することで発症する呼吸器の感染症です。風邪の症状と似ていますが、重症化すると肺炎を起こす場合があります。乾いた咳が長く続くときやひどくなってきたときは早めに医療機関を受診するようにしてください。

潜伏期間 2～3週間

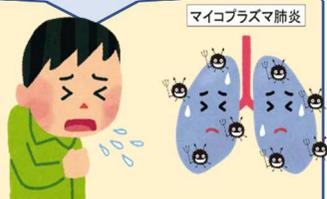
症状 ※咳が3～4週間続くこともあります

発熱、倦怠感、頭痛などの
風邪症状から、だんだんと咳が強くなり長く続きます。

感染経路

飛沫感染…咳やくしゃみによって飛散した病原体を吸入
接触感染…病原体が付着した手で目や口・鼻などの粘膜接触

咳が長引いてはいませんか？



感染予防として、手洗いうがいをこまめにするとともに、咳やくしゃみの症状がある人は咳エチケットとしてマスクを着用するようにしましょう。また、健康への体づくりとして健康三原則栄養・睡眠・運動は日々の中で欠かさずに取り組んでくださいね。



勉強をしている時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩が凝り、頭痛や目の疲れ等さまざまな不調を引き起こします。

いつもの習慣と姿勢 CHECK！あてはまってない？

- いつもと同じ手で荷物を持つ
- 肘をついて座る癖がある
- 足を組んで座る癖がある
- 片方の足に体重をかけて立つ
- 座るときに背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている

姿勢が悪いとどうなる？

肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなる
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなります。



太りやすくなる
内臓などの位置がずれて負担がかかり、常に動かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



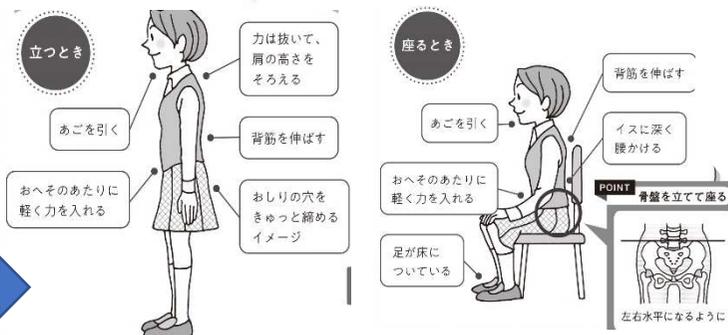
疲れやすくなる
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる
血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くやすいので集中力が低下します。



いい姿勢はこんな姿勢！



11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう
歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側
奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ
ムルムル・ザラザラはみがき残しのサイン
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう



歯ブラシの交換時期の目安はおおよそ1か月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力が落ちて、ていねいに磨いてもきれいにならなくなります。



歯の健康を保つためには、虫歯予防だけではなく歯肉炎の予防も大切です。歯肉炎とは、歯茎の炎症のことで、主な症状としては歯肉の腫脹、発赤、そして出血です。軽度の歯肉炎では出血は少なく目立った痛みや腫れもありません。そのため、症状や進行に気が付かないケースが多いです。予防法としては、正しく歯磨きを行うことがもちろん大切ですが、生活習慣を改善することも重要です。部活動や塾などで帰宅時間が遅くなり、睡眠時間が減少してしまうと、疲労やストレスが蓄積され、そのことにより免疫力が低下し歯肉炎が進行する要因にもなります。十分な栄養や睡眠時間を確保することも歯肉炎の予防につながります。もし、歯肉の腫れや出血が続くような場合は早めに歯科医院を受診するようにしてください。

わかるかな？

歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそった状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回