

# ほけんだより



2022年11月25日  
豊能町立吉川中学校  
保健室 No. 7



## 11月号

### コロナとインフルエンザ

新型コロナウイルスが流行する前は、インフルエンザがこの時期に流行していました。新型コロナウイルスの流行後は、マスクの着用や手洗い・うがい・消毒などの感染症対策をしていたことにより、インフルエンザの流行はほとんどありませんでした。

例年、インフルエンザの流行は、南半球の流行を参考にします。南半球にあるオーストラリアで今年は新型コロナウイルス流行以前のようにインフルエンザが流行したそうです（オーストラリアの冬は6～8月ごろ）。日本では、すでに大阪府でインフルエンザによる学級閉鎖や学年閉鎖がでています。

だんだんと寒くなってきて、普通の風邪もそうですが、コロナの感染者数も少しずつ増えてきています。引き続き、手洗い・うがい・消毒とマスクの着用をしましょう。特に屋内ではマスクを付けるようにしましょう。



### マスクの付け方



顎あごが出ている人



鼻が出ている人



マスクを顎あごにつけている人

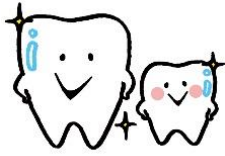


正しく付けている人

テスト前から今日まで、睡眠時間をけずって夜遅くまで勉強していた人は、免疫力が落ちてしまい、病気にかかりやすくなっています。さらに、12月に近づくにつれて寒くなっているので睡眠だけでなく、食事など生活習慣にも気を付けて過ごしましょう。

今年度から健康チェックを教室でもしてもらっています。健康チェックを忘れる人が多く、忘れる人も毎回同じ人だと聞くこともあります。体温を測ることは、その日の自分の体調の目安を知ることや、周りの人を守るためになります。「学校で測ってもらえるから」ではなく、必ず家で測ってきましょう。





# 1年生対象の 歯科指導



11月11日（金）の6時間目に北川歯科医院の先生と歯科衛生士さんに歯科指導をしていただきました！



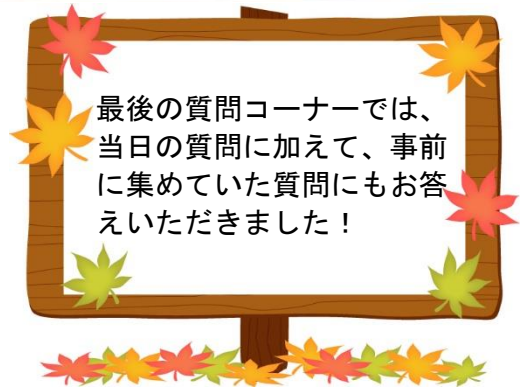
口の中の菌は300~400種類いて、数は口の中がキレイな人でも1千億います。例えると、「トイレの便座」ぐらい細菌がありますが、悪い菌ばかりではありません。

虫歯は、虫歯菌（ミュータンス菌）が、食べ物や飲み物から酸をつくって歯を溶かし（脱灰）、虫歯をつくります。歯には、元通りにしようとする力（再石灰化）があり、だらだらと食事やお菓子を食べている人は、歯が元通りになる前に酸によって溶けてしまうので、歯磨きはしっかりしましょう。

などのお話がありました。

## ☆ おすすめの歯磨き粉はありますか

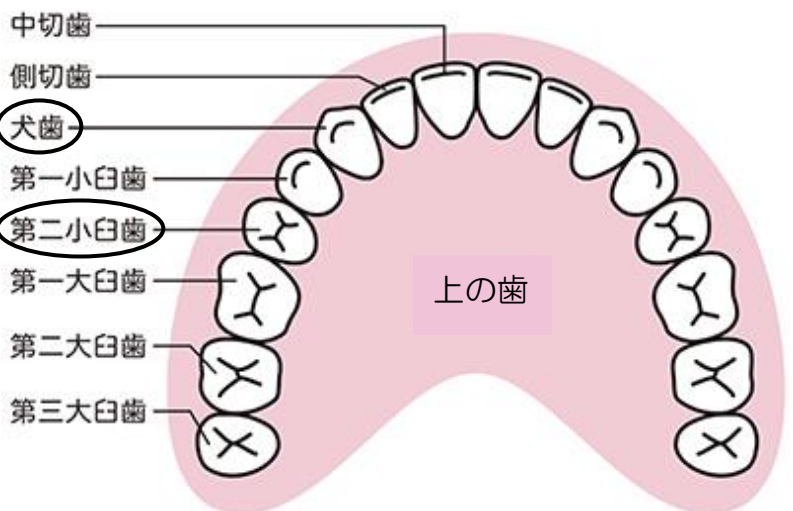
フッ素（歯を守ってくれる成分）の入っている歯磨き粉を選んでほしいです。でも、歯磨き粉に頼ってほしくないです。どうしても、歯磨き粉を使って歯を磨くと口の中がスッキリするけど、よく磨けていないことがあるので、最初は歯磨き粉を付けずに、時間は長めに磨いて、次に歯磨き粉をつけて磨くことをおすすめします。



## ☆ 一番好きな歯はなんですか

北川先生：だいにしょうきゅうし第二小白歯

歯科衛生士さん：けんし犬歯



## ☆ 番難しい作業はなんですか

作業というより、患者さんへの説明が難しいです。患者さんは、歯の治療をする器具が見えても、治療するときには自分の口の中は見えません。信頼関係を築くためにも治療の説明をきちんとすることは大切です。



おじいちゃん、おばあちゃんになってもずっと使う歯なので、毎日の歯磨きをていねいにしましょう